Исцели себя сам

Валентина ТРАВИНКА

ТРОПИНКА К ЗДОРОВЬЮ

ПИТЕР

БЕСТСЕЛЛЕР

КНИГА ПОЧТОЙ

Чтобы купить хорошую книгу, не обязательно идти в магазин!

КНИГА ПОЧТОЙ ПИТЕР

Сам себе психолог
Лилиан Гласс
ВРЕДНЫЕ ЛЮДИ
пособие, как

Исцели себя сам
Т. Ульянова
Целительные свойства ЛУКА

Исцели себя сам
Г. Лавринова
КАК НАУЧИТЬСЯ ОТ ДРЕСТУДЫ ЛЕЧИТЬСЯ

Сам себе психолог
Елена Бехтерева
СЕКРЕТЫ ЖЕНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

КНИГА ПОЧТОЙ ПИТЕР

* Вы никогда не пропустите новинки, так как можете заказать их заранее
* Вы оплачиваете книги только при получении заказа на почте
* Вы получаете бесплатно последний выпуск цветного каталога книг к каждому заказу

* и обязательно выиграете приз нашей лотереи

Ориентировочная стоимость одного экземпляра (включая почтовые расходы) 9 000 рублей. Информацию о новинках Вы найдете в конце книги

Заказ на книги Вы можете прислать по адресу 197198, Санкт-Петербург, а/я 619
В заявке четко укажите Ваш полный почтовый адрес, автора и название книги, количество заказываемых экземпляров. Оплата при получении на почте. По этому же адресу Вы можете заказать расширенный каталог книг (бесплатно). Для этого пришлите нам письмо с вложенным конвертом и заполненным почтовым адресом

197198, Санкт-Петербург, а/я 619

Исцели се

СЕРИЯ

Эта книга помогла сотн

Она поможет и Вам:

- вернуть себе бодрость и
- обрести душевное спокойс
- исцелиться от недугов с
  правильного питан
  теплого слова
  воды
  огня
  глины

✧ вернуть
✧ обрести душевное
✧ исцелиться от не
правильно
теплого с
воды
огня
глины

нки, так как

и получении

ний выпуск
у заказу

играете
и

экземпля-
00 рублей.
е в конце

Заказ на книги Вы можете прислать по адресу:
197198, Санкт-Петербург, а/я 619
В заявке четко укажите Ваш полный почтовый адрес, автора и название книги, количество заказываемых экземпляров. Оплата при получении на почте. По этому же адресу Вы можете заказать расширенный каталог книг (бесплатно). Для этого пришлите нам письмо с вложенным конвертом и заполненным почтовым адресом

Петербург, а/я 619

Исцели себя сам

СЕРИЯ

Эта книга помогла сотням тысяч людей...

Она поможет и Вам:

- ✧ *вернуть себе бодрость и активность*
- ✧ *обрести душевное спокойствие*
- ✧ *исцелиться от недугов с помощью*
  - *правильного питания*
  - *теплого слова*
  - *воды*
  - *огня*
  - *глины*

Валентина ТРАВИНКА

ТРОПИНКА К ЗДОРОВЬЮ

ПИТЕР™
Санкт-Петербург
Москва • Харьков • Минск
1997

Валентина Травинка

ТРОПИНКА К ЗДОРОВЬЮ

издание 3-е, исправленное

Серия «Исцели себя сам»

Главный редактор	*В. Усманов*
Заведующий редакцией	*П. Алесов*
Редактор	*А. Денисов*
Научный редактор	*А. Левшинов*
Художественные редакторы	*П. Кудряшов, С. Лебедев*
Художники	*С. Корниенко, С. Куныгина*
Корректор	*Л. Арнаутова*
Оригинал-макет подготовил	*А. Денисов*

Травинка В.
Тропинка к здоровью. — СПб.: Питер Пресс, 1997. — 288 с. — (Серия «Исцели себя сам»).
ISBN 5-88782-018-7

Валентина Травинка уже известна многим как автор книги «Разыщи в себе радость». Получив целый ворох писем с откликами, вопросами и просьбами о помощи, Валентина Михайловна решила продолжить разговор с читателем. «Я увидела, как много людей нуждаются в теплом слове и дружеском совете», — говорит она и шутит: «Захотелось написать еще одну книгу, да такую, чтобы человек, взяв ее в руки и прочитав первые строки, забыл выйти на своей остановке...»

«Бабушка» Травинка умеет быть для каждого читателя добрым, ласковым, умным собеседником, словно давно знакомая подруга. Пытаясь помочь людям избавиться от тяжких хвороб и недугов, она щедро делится примерами из своей жизни, рассказывает о секретах народной медицины, о тех возможностях самоисцеления, которые есть в каждом из нас. Нужно только заглянуть в себя и разыскать свою тропинку к здоровью...

© Травинка В., 1997
© Серия, оформление, издательство «Питер Пресс», 1997

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.
Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 5-88782-018-7

Издательство «Питер Пресс». 194044, С.-Петербург, Выборгская наб., 27.
Лицензия ЛР № 063798 от 26.12.94.
Подписано в печать 13.05.97. Формат 84×108¹/₃₂. Усл. п. л. 15,12.
Доп. тираж 40 000 экз. Заказ № 599.
Отпечатано с фотоформ в ГПП «Печатный Двор» Комитета РФ по печати.
197110, С.-Петербург, Чкаловский пр., 15.

Докто
плак
предат
Сергею С

Да, Вы глубо
вич, нет ничего слу
ня наши дела и
близки, их кто-то
послал нам встре
благо тех, кто стр

С первых ж
моя книга «Разы
и сотням людей,
как найти Вас,
нуться к волше
силы, обрести у

Доктору, научившему меня плакать, не падать перед предательством и прощать, Сергею Сергеевичу Коновалову посвящаю

Да, Вы глубоко правы, Сергей Сергеевич, нет ничего случайного в мире. И сегодня наши дела и помыслы оказались очень близки, их кто-то (очевидно, тот, кто ниспослал нам встречу) задумал объединить на благо тех, кто страждет.

С первых же дней, как вышла в свет моя книга «Разыщи в себе радость», сотням и сотням людей, звонившим мне, я сказала, как найти Вас, чтобы и они смогли прикоснуться к волшебству Вашей целительной силы, обрести уверенность в себе и здоровье.

В. Травинка

От редактора

Эта книга представляет собой удивительное явление. Ритмика, ее строй, то междустрочечное, что входит в человека, когда он читает страницы, — все это само по себе влияет на здоровье, несет эмоциональное состояние радости.

Ритмика, в которой построены фразы, предложения, излучает с каждой строки энергию, она просто завораживает, поэтому и читать книгу очень легко. Информация, в ней содержащаяся, полезна, проста и доступна для любого человека, и, читая, вы уже заряжаетесь биоэнергетикой, вы уже омолаживаете свой организм. Мало того, вы психологически избавляетесь от рутины, инерции, которая связывает вас, чтобы перейти на другую, более здоровую ступеньку жизни.

Занимаясь музыкой, исследуя ее, поверяя алгеброй гармонию звука, я все больше убеждаюсь, что некоторые авторы, композиторы — увы, не все — пишут свои произведения в особом душевном состоянии. И то, что написано Валентиной Михайловной — и ее сборник стихов «Одежды белые любви», и ее предыдущая книга «Разыщи в себе радость», и эта, «Тропинка к здоровью», — отражает ее молодую душу. Читая ее книги, слушая ее разговор, общаясь с нею, я не могу дать ей более 25–30 лет психологического возраста.

Радость жизни, вкусность ее, желание жить, отдавая добро, тепло сердца своего людям, — все это сквозит в каждой строчке, в каждой строфе ее легких, как мелодия, стихов, когда она обращается к нам ласковым своим словом...

Поражает точное интуитивное знание автором законов природы, медицины и физиологии. Подходя к реше-

нию некоторых вопросов, к описанию многих заболеваний, она поразительно точно улавливает то, что написано в серьезных фолиантах по психотерапии, по физиологии, в трудах по психотронике, о космогоническом представлении о земле, о космосе, о положении человека между небом и землей, хотя вряд ли она читала перечисленные работы.

Добрая ее энергетика, что наполняет все страницы от первой до последней, заводит человека, вырывает его из привычной трясины, из болота, в которое он опускается из-за неурядиц жизни и в смысле здоровья, и в смысле настроения. Он раскрывает глаза и видит перед собою женщину, которая живет рядом с ним, в таком же городе, в таких же условиях, но у нее открытое сердце, радостные счастливые глаза, и это состояние передается читателю. Это — главное. И только позднее он начинает потихонечку, по крупицам, следовать советам Валентины Михайловны и убеждается, что та тропинка, которую она показала, к которой она подвела вас, выходит на большую, самую главную дорогу, на которой человек выпрямляется...

Биоэнерготерапевт, народный целитель, экстрасенс-инструктор международной категории
А. Левшинов

К моим читателям

(разговор по душам)

Если вы помните, дорогие мои читатели, мы с вами в предыдущей моей книге «Разыщи в себе радость» расстались в один из счастливых понедельников, который мы вместе и сочинили. В конце того дня мы побывали на сеансе у доктора Сергея Сергеевича Коновалова. И еще тогда, расставаясь с вами, я решила посвятить следующую книгу (сейчас вы держите ее в руках) именно этому человеку, который делает людей счастливыми, то есть здоровыми.

Однако же, учитывая тот факт, что некоторые из тех, кто приобрел эту книгу, вовсе и не знают, кто такой С. С. Коновалов и почему именно ему она посвящается, я хочу подробнее остановиться на результатах (подвижках, как принято теперь говорить) его поистине волшебного влияния на пациентов. И прежде всего, на меня лично.

Я посетила около 90 сеансов (не пугайтесь, ибо видеть и слышать целителя удовольствие необыкновенное!), и потому у меня есть чем поделиться с вами, друзья мои. Я не стану вас утомлять перечислением болячек, которые были в наличии и исчезли. Приведу только один факт. Теперь малыши в автобусе, скажем, называют меня не иначе как «тетей». И когда матери поправляют их (известно, женщины любят считать морщины на лице соседок): это, мол, не тетя, а бабушка, они настаивают на своем: нет, не бабушка, а тетя!

Второй итог тоже связан с внутренним помолоделием моей особы (именно его и ощущают дети, которым нет ни-

какого дела до возрастных бороздок на моей физиономии). Довольно часто теперь мне не уступают место в транспорте. И когда я говорю юному джентльмену, уступил бы место бабушке, то он просто с возмущением отвечает, мол, тоже мне нашлась старушка!

Не думайте, однако, что такого рода подвижки являются лишь ощущением. Отнюдь! Решила подарить свою книжечку приятелю, а он предложил мне провериться на компьютере. У него он дома стоит, этакий умный аппарат, который засекает все неполадки внутри человека и выдает их в виде цифр, напоминающих замысловатый код.

Проверил один раз и взглянул на меня пристально. И снова принялся за процедуру (вижу, повторяет он все манипуляции сызнова). Видимо, не поверил данным, которые выдала машина...

— Ну и здоровье у вас, Валентина Михайловна!

— ?!

— Ваша печень, сердце, поджелудочная железа и другие органы ровно в три раза лучше моих. Вопросы есть?

— Нет вопросов, — радостно докладываю я. — Дай я тебя расцелую, коль ты в мою пользу такие подсчеты сделал!

Тут он еще разок на меня взглянул, а потом пробежал глазами текст расшифровки, что написала аппаратура, и сказал:

— Единственный минус у вас все же есть...

— ?!

— Очень много в организме чужой энергетики. Она вам не нужна. Поняли?

Я поняла и с тех пор перестала по вторникам и по субботам приходить в зал Мюзик-холла, что находится недалеко от станции метро «Горьковская» в Петербурге.

Не скрою, мне иной раз очень хочется пойти туда и покайфовать во время основного сеанса, на котором я залетаю на далекое облако, где так легко и славно, будто в раю. Но, увы! Как говорят мудрые люди, хорошенького понемножку...

Получив вышеупомянутый диагноз от молодого приятеля, я стала особенно храброй (почти нахальной, сказала бы). Приведу пример, в какие диалоги я иной раз вступаю с попутчиками, в транспорте опять же...

Теперь, когда какой-то молодой мужчина (особенно с животиком) называет меня ласково «бабулечка», я ему говорю обычно: «Зайчик мой розовый, эта бабулечка тебя на стометровке перегонит. Давай поспорим на бутылку шива — ты, видно по животику, очень его любишь — и встанем на старт». Я не шучу, ибо уверена, что запросто выиграю приз.

Как вы убедились, мои дорогие читатели, подвижки самые радужные, и, я думаю, никто не станет возражать, если после этой я примусь за другую книгу. Да, да, о самом С. С. Коновалове, потому что я очень много за время лечения узнала о нем. Я задумала написать баечку страниц на двести, чтобы, взяв ее в руки и прочитав первые строчки, человек забыл выйти на своей остановке, чтобы люди перестали говорить и делать друг другу гадости.

Доктор, ставший редактором моей первой книги, обещал мне передать ваши анкеты, которые вы заполняете на сеансах, чтобы с вашей помощью я смогла рассказать о работе его коллектива. Впрочем, он и не догадывался о моих сокровенных помыслах. Он хотел, чтобы я изложила статистику, график движения выздоровления...

Но, увы, планы не осуществились, и задуманная книга до сих пор только в моей голове и в сердце, конечно. Но я все равно ее напишу! И вы мне поможете, я надеюсь.

Ну а сейчас вы приметесь осваивать данный труд, который тоже является результатом глобальной подвижки, если можно так сказать. Ибо только весьма и весьма помолодевшая старушка смогла написать его за два месяца.

Счастливого вам пути по моим страничкам! А я буду с волнением ожидать ваших отзывов о том, понравились ли они вам, принесли ли пользу вам и вашим близким.

Автор

ГЛАВА I

КАК Я СТАЛА «КОЛДУНЬЕЙ»

Автор уверена, что каждый может сам себя «почистить» от энергетического вируса,
то бишь порчи, сглаза, а также напоминает о способах простейшей защиты от оного вируса.

Сколько же времени я не печатала ни единой строчки на своем стареньком, как и я, ундервуде? Много... Да, немало дней, недель и даже месяцев. Однако же поговорить с вами очень хотелось, дорогие мои читатели. Тем более, что и накопилось для разговора полным-полно небезынтересного, а если поразмыслить, то и загадочного...

Вижу, вы заинтересовались, что же такого загадочного могло появиться у шустрой бабушки Травинки? Угадала? А название-то главы прочитали? Вот-вот, о том, что вас весьма заинтриговало, и расскажу, о том, стало быть, как я научилась колдовству... И вас научу этому, милые мои.

О сглазе я давно слышала, но еще года три назад, если бы мне кто-либо сказал, что я буду сама снимать порчу, я просто бы весело засмеялась и назвала бы такого человека чокнутым. А разве некоторые из вас (и их немало) верили тогда в эту чепуху? Нет!

И все же такое со мной произошло. Только теперь, почти через полвека, я поняла, почему умер мой двоюродный брат, самый красивый и добрый. Никто из врачей не мог определить его болезни, родственники диву давались, отчего вдруг умирает молодой мужчина, как только уехала его юная красивая жена обратно в деревню, а он не захотел жить в колхозе. И стал чахнуть как-то, не жалуясь ни на что...

Да, многое стало понятным из разных странных историй, что происходили в нашей семье и в других семействах. Впрочем, вернемся к тому времени, когда начиналась моя «карьера колдуньи».

Я увлеклась биополями, стала интересоваться всем малопонятным лет восемь тому назад. Да я уже писала о том, как встретилась с Федорой Даниловной, которая без всяких таблеток и процедур сняла с меня тяжелые приступы, происходившие из-за гематомы на мозге (а она — от удара). Ручками своими божественными махала надо мною, махала, а потом изготовила энергетической соли, и я сама закончила лечение.

И вот как-то меня познакомили с молодою женщиной из Белоруссии, Вандой. Она, как оказалось, тоже со мною желала свидеться. Сделала она нам мануалку (руками спину выправляла), а потом говорит: давайте я вас проверю на порчу. Ну, мы, конечно, с сестрой тут же согласились. Кстати сказать, с той сестрой, которая моему двоюродному брату, о котором речь шла выше, приходится родной сестрицей.

Взяла она полстакана воды и, разбив скорлупу яйца, осторожно так, чтобы желток не смешался с белком, вылила его (и желток, и белок) в воду. Подняла стакан с яйцом над головой Веруньки и стала круги им делать, а сама что-то приговаривает, вроде молитву читает.

Сделала несколько кругов (круг, а потом поднесет сверху к голове стакан с содержимым) и принялась рассматривать внимательно, что там произошло. Можно было подумать, что за это короткое время там цыпленок вылупился.

Посмотрела и заахала:

— Ой-ой-ой, бедная вы, несчастная женщина, чего только вам кинули, страшно сказать. — Она поднесла к нам стакан, чтобы и мы взглянули в него.

Мы, конечно, ничего такого не увидели. Правда, желток оказался как бы в сетке (знаете, как мяч в баскетболе), просто и цвета не видно, вроде замурованным он стал в какие-то белые нити. «Неужели так быстро свернулся белок?» — подумала я тогда.

Над моей головою она тоже сделала пару кругов со стаканчиком, потратив еще одно яйцо. И удивленно сказала мне:

— Какое интересное у вас биополе...

— ?! . . . . . .

— Оно отталкивает сглаз. Впервые такое вижу, — проговорила Ванда и стала снова глядеть в воду с яйцом, словно там еще что-то стряслось в те секунды, пока мы переговаривались о редком свойстве моей энергетики.

— Ой, погодите-ка! Вон тут что-то показалось... — Ванда чуть не засунула свой нос в стакан и стала описывать лицо, которое якобы там ни с того ни с сего появилось либо привиделось ей.

Я, по ее приглашению, тоже всмотрелась, но, увы, как тот баран на всем известных новых воротах, ничего не увидела и, конечно же, не понимала, как и он, баран то есть.

Теперь-то я понимаю: не пришло время увидеть, не было дано установить в каком-то странном пузыре, что вырос возле желтка, чей-то облик. Ну а Ванда тут же описала этот облик, и притом так подробно, будто она когда-то видела данного человека наяву.

— У вас есть завистник, он завидует вашим поэтическим успехам. Лицо у него круглое, волосы кудрявые и седые...

Конечно, я тут же узнала по описанию своего друга, который и впрямь весь зеленел, когда друзья мне начинали хлопать после чтения стихов, которые я тогда только что стала писать и совсем не думала, что напишу их столько, что хватит на сборник (а потом оказалось, что не на один).

Просто чудеса в решете, да и только! Поразительным показалось мне то, что есть среди нас и рядом с нами, выходит, такие люди, которые видят дальше нас во времени. Вперед как бы просматривают события и назад тоже, стало быть... Но самое удивительное — могут узнать личность людей, с которыми не они (те люди), а мы с вами видимся, дружим, ссоримся и т. д.

Через год после описываемых событий я попадаю в Кисловодск. Если вы помните, я туда довольно часто приезжала, чтобы полечиться у замечательного доктора Ханапия Унуховича. Остановилась, как всегда, в знакомой семье, а на третий день молодая невестка моей знакомой отправляется помогать готовить на свадьбе. Конечно, пропадает там весь день, и не один, а малыш Анзурчик с нами сидит. Заскучал, просится к маме, бабушка его и повела. Пусть, мол, хотя бы посмотрит на свою родительницу.

Вернулись они заполночь, а в четвертом часу слышу шум и плач ребенка. Какой-то странный, надрывный. Так никогда не капризничал мальчишка. Пойду-ка посмотрю, что там происходит. Поднялась наверх к ним, а там уже вся семья в сборе. Бабушка качает малыша на руках, мама мечется по комнате, отец капли наливает успокоительные, пытается напоить ребятенка.

Анзурчик же весь извивается, выкручивает будто его кто-то, а глаза неестественно огромные, воспаленные, такие блестящие, будто температура у него под сорок. И правда, потрогала — горит от большого жара малыш.

И как будто кто мне подсказал. «Фатима, — говорю, — неси яйцо свежее, наливай полстакана воды и держи сыночка покрепче».

И стала я, как заправская бабка, вокруг его черной головенки стакан этот крутить. Один, другой раз кружок сделала, а на третий вдруг затих ребенок и стал засыпать, обмяк как-то.

Бабушка заплакала: все, мол, помер. Но я вижу, что устал ребенок, вот и уснул, когда перестало его крутить.

Наутро внук моей приятельницы был вполне здоров и весел и все норовил меня укусить — так с самой первой минуты он выражал мне свою симпатию.

Не могу сказать, что я придала какое-то особое значение описанному событию. Просто сумела помочь ребенку, и все. Думаю, что и никто из присутствующих тоже не обратил на это внимания.

Прошло года три. Все больше людей обращалось ко мне за помощью. Откуда они узнавали, что я могу помочь им, сама не знаю, но они шли, звонили, приходили, приводили своих друзей. Некоторые были на моих лекциях и в трудную минуту почему-то вспоминали обо мне. Сначала это казалось мне странным, потом понравилось, и я даже завела книгу под названием «Мои пациенты» (и сама чрезвычайно удивилась своему нахальству, подобного я раньше за собой не наблюдала)...

И как-то незаметно для меня, словно по чьей-то подсказке, выработалась как бы некая система помощи. Нет, не лечения в прямом смысле слова, но я давала советы, как и на лекциях, по какой методике человек должен лечиться. А начинала я не с диагностики (как я уже писала, я научи-

лась, не могу сказать даже у кого, диагностировать довольно точно, так что мне не однажды говорили: вы все угадали, что определили на УЗИ), а с поиска, нахождения и нейтрализации геопатогенных зон в доме человека, которому бралась помочь. Вторым непременным моим действием стало снятие порчи при помощи яйца. И только затем я принималась за выявление больных мест в организме.

Но сейчас я подробнее остановлюсь на непонятном мне и удивительном свойстве простого куриного яйца. Конечно, я, как, очевидно, и многие из вас, читала о многочисленных способах снятия сглаза, сама присутствовала на сеансах, когда сразу с тысячи людей снимают так называемый энергетический вирус. Причем о количестве данного вида вируса взгляды целителей расходятся. К примеру, доктор С. С. Коновалов считает, что порчи довольно мало, а вот Андрей Левшинов собирает за один раз десятки порченых, просто не могут на сцене разместиться те, кого «укусил» этот вирус, кого сглазили. Андрей Алексеевич каждому говорит, снимая «порчу», на что именно она сделана — на волосы, на спички, на...

Как вы понимаете, моя позиция по данному вопросу была ближе к Левшиновской, потому как у каждого второго я вижу на лбу некое темное пятно (стала видеть года два назад всего лишь). И вот, когда я вижу, то сразу мне будто снова кто-то подсказывает, чтобы я проверила свое предположение о плохом и «кинутом» на яйце.

Я не смогу вам научно или хотя бы вразумительно рассказать, что там отражается на яйце, ибо и сама мало что в этом смыслю. И тут пришла мне на помощь снова моя ушлая умная гаечка.

Беру я ее в руки за ниточку, значит, и ставлю над стаканом, которым только что крутила над головой «подозреваемого» в том, что у него имеется в наличии порча та самая. И что вы думаете? С первого же раза моя гаечка стала «рассказывать», есть ли «грязь» (так назовем порчу) или ее нет. Мало того, она сообщает мне, как много кинуто на человека. Потом я вам расскажу подробнее о своей деятельности с тем, чтобы и вы научились это делать.

Прямо скажу, подробности я читать не умею, как это делала Ванда. Но мне они как-то и не особенно нужны. Правда, я могу определить, кто данное черное дело совер-

шил, если пациент назовет несколько дурных людей, с которыми у него нет контакта, а скорее, наоборот, трения по главным жизненным вопросам, выразимся мягко... Почему не нужны? Да очень просто. Моя задача — снять то, что явно мешает человеку выздороветь, невзирая на мои усилия помочь ему. И тут я оказалась права — снятие порчи сразу же сказывается на результатах выполнения моих советов.

Расскажу о некоторых интересных, на мой взгляд, случаях снятия порчи. Начну с такого, который и меня поразил. Молодая девушка с прелестным овалом лица, с дивным и довольно редким разрезом нежных карих глаз, не пользуется успехом у молодых людей. Все подружки-дурнушки уже замужем, а она... Ее словно и не замечают.

Мать в тревоге, отцу тоже неприятно, что его старшая такая невезучая. Младшая вот-вот выскочит замуж, а... Решила «посмотреть», вместе с яйцом, естественно. И что же я увидела? Не догадаетесь, ибо увиденное меня ошарашило.

Как только я поднесла стакан к ее милой головке, то желток повел себя довольно странно. Я хотела даже попросить другое яйцо, считая, что это просто не совсем свежее.

И вот какая странная картина предстала передо мною: из желтка стал выпячиваться некий отросток, будто дочерний довесок. И что интересно, выпятился, а обратно не желает убираться и от «мамы» не желает отрываться.

Сижу, думаю-гадаю, и расшифровать не могу. Вот была бы тут Ванда, она сразу бы поняла, что именно происходит. И вдруг мать девушки говорит:

— А что тут удивительного, ее, видно, в моей утробе еще сглазили...

Ну что тут скажешь?! В который раз можно подивиться проницательности вещего материнского сердца, которое все сразу и поняло...

На пятом или шестом сеансе снятия порчи убрался довесок, а гаечка над стаканом сначала остановилась, не разыскав ничего худого, а в последнюю нашу встречу появился над ним долгожданный плюс.

Мне осталось только научить юную леди замыкать поле на себя и снимать поле худой тети, которую мы вскоре разыскали среди родственников ее папы. Да, была такая особа, которой очень не понравилась яркая, жизнерадостная, добрая девушка, на которой сходу женился ее родич.

Такие вот гадости может один человек сделать другому... И я призываю вас, как и в предыдущей книге, берегите свое поле, охраняйте его от посягательства недобрых и завистливых.

Наша психика чрезвычайно тонкая и чувствительная. Вот вы расстроены чем-то (кем-то) и начинаете готовить обед (завтрак). Все в вас бурлит-кипит, вы раздражены, а вкушать приготовленное будут совсем другие, часто родные и любимые люди. И представьте, именно им, ни в чем не повинным, достанется на завтрак злоба, которой вы наполнены, которую вы не уняли, не сумели снять, не знали, как это сделать. А не замечали ли, милые мои, что делала ваша бабушка, коли кто-то ее вывел из себя, соседка по двору, скажем? Не обращали внимания, вижу. А она между тем три раза перекрестится, бывало, и скажет: «Господи, прости меня грешную».

Я понимаю, нам, атеистам (!!), трудно представить присутствие на небесах старичка вроде Порфирия Корнеевича Иванова, который все видит и все слышит, но ведь всего трех знамений вполне достаточно, чтобы отключиться от зла, от тех неприятностей, которые не дают вам покоя и которые по закону цепной реакции передаются близким вашим.

Вот вчера пришла ко мне женщина, которой я помогаю глинами вылечить заболевание женских органов. Конечно же, я попутно-параллельно снимаю и порчу. И что вижу в яйце, которое в стакане кружилось над ее головою? Что там за пузырь справа? Ведь в прошлый раз было все чисто, гаечка спокойно стояла над стаканом!

— Что-либо было на работе, дома, какие-то неприятности? — спрашиваю.

— Ой, как это вы угадали? — всплеснула руками пациентка.

Оказалось, очень сильно поссорилась с... родной мамой, которая столько наговорила ей напраслины, обвинила ее во всех смертных грехах ни за что ни про что... И вообще она всегда к ней несправедлива, с самого раннего детства. Значит, не надо искать далекую «тетю», которая когда-либо сглазила девушку (девочку, во чреве, скажем...). Происхождение прозрачного пузыря возле желтка стало мне ясным как Божий день. Тут, как говорится, и к бабке не ходи, я

вполне справилась сама с поиском и нахождением «зла» в стакане.

— Ну все, записываюсь в колдуньи, — весело заявила ей, чтобы как-то снять напряжение женщины, которая никак не могла унять обиды, что нанесла ей позавчера мамочка.

Но мне, конечно, было не весело, а скорее грустно. Милые мои, не ссорьтесь, не злитесь друг на друга, не копите обиды, снимайте их сами, без бабок, ибо время идет, а то недоброе, что попало к вам с дурным словом в сердце (выразимся возвышенно), разрушает вашу психику и тело!

Ваши болезни в неправильном питании — заявляют диетологи. Не только в нем, увы! Помню, как сказала мне Федора Даниловна: ешь все, Валентина, с моей солькой (энергетикой, значит), все тебе будет полезно!

Значительные слова! Я все чаще возвращаюсь к ним. И часто говорю приятелю, который, поглощая еду, начинает митинговать за столом:

— Успокойся, думай о хорошем, когда ешь!

И вам то же советую. Старые люди не сядут, бывало, за стол не перекрестившись, а то и не прочитав молитвы. Как-то в Подмосковье я помогала делу восстановления храма дивной красоты (храм Михаила Архангела). И мне часто приходилось сидеть за трапезой со служителями церкви и их добровольными помощниками. Когда я вместе с ними (не могла же я обидеть их!) вставала на молитву перед иконой, прежде чем сесть за стол, заверяю вас, нежная благодать нисходила на мою душу...

Перекреститесь перед едою, прошу вас, замкните свое поле (сердце свое) от злых сил, которые могут быть рядом, которых, увы, немало...

А сейчас я вас научу самостоятельно, не разыскивая бабушек, снимать то, что уже закинули вам нехорошие (скажем мягко) люди, которыми в какую-то минуту можете стать и вы сами.

Вернемся к куриному яйцу. Ложась спать, разбейте его, вылейте осторожно в стакан с водой, скажите: «Господи, сделай так, чтобы ушло-сошло все худое, что есть на мне, что кинули на меня...» И, перекрестив себя, поставьте стакан в изголовье.

Только произнесите эти слова с глубокою верой в добро на Земле, не сердясь ни на кого, лишь бы смысл их, интонация носили доброе начало, мирное, я сказала бы...

Ну а спрашивать у гаечки, я надеюсь, вы уже научились?

Так, так, вижу, что уже взяли ее за ниточку и вглядываетесь в потаенные невидимые горизонты, что называется. И как? Все тихо или что-то появилось на яйце, пока вы дремали-отдыхали?

Не можете разобрать, что именно? И я не могу. Но и не надо, коль не умеете расшифровывать. Ваша задача какая? Правильно! Немедленно избавиться. И если ваша помощница в делах, то бишь гаечка, стала над стаканом ходить по кругу да еще и против часовой стрелки, то берите стакан в руки, идите в ванную комнату и спустите все содержимое в проточную воду, сказав такое, к примеру: «Возьми, земля-матушка, все злое, все худое, очисти меня» или: «Господи, сделай так, чтобы все сошло, все, что было злого». Одним словом, сами сочиняйте, придумывайте свои просьбы!

А когда сольете, то перекреститесь вослед, чтобы себя оградить от недоброго. Ну вот и стало так легко на душе, так славно. Я не ошибаюсь?

И как быстро вы всему научились, умницы мои дорогие. А результаты очень скоро скажутся, поверьте мне. И в семье наладится все понемногу, и дети как бы приблизятся к вам, как прежде в самом раннем детстве было.

Вот мне часто звонят, как издали-напечатали мою первую книжечку:

— Ой, как хорошо становится, когда мы ваши странички читаем!

Я не хвастаюсь, это мне не присуще, да и грешно. Я думаю. Как-то мне один доктор сказал по телефону: «Мы для вас и так почти невозможное сделали». И мне сразу подумалось: а есть ли крест на шее у данного человека? Ведь по любой вере хвалиться нельзя. Вот и в Библии сказано: хорошее сделаешь — не похваляйся.

Да, не похваляюсь, а радуюсь, когда слышу: мы вашей книжечкой упиваемся, зачитываемся. Отрадно мне, что дошло, должно быть, через слова, строчки да абзацы мое тепло до сердец людских. А о таком можно только мечтать!..

Вы ведь поняли, почему я стала говорить такое? Конечно, для того и во имя того, чтобы почаще вы думали, говорили, писали добрые, ласковые, теплые слова.

Некоторые из вас, небось, и забыли, когда в последний раз послали маме весточку. Напишите ей ласковые слова, не стесняйтесь их. Помню, из Тбилиси пришло мне ласковое письмо в ответ на мое: читали мы всей семьей о твоем житье-бытье, спасибо, что не забываешь нас, о каждом спросила... Прямо как солнышко в дом наш вошло...

Да, доброе слово отзовется, хлынет на вас ответным теплом...

А мы вернемся вновь к нашим опытам, то есть к изничтожению грязи, что застряла в нас и не даст спокойно жить, а главное — выздороветь. Так вот, стаканчик с яйцом ставите у изголовья каждую ночь, до появления плюса над ним.

Я вам давно говорила, что сами вы и есть (либо можете стать) феи и волшебницы. Так что, руководствуясь данным утверждением, попробуйте почистить таким образом и сыночка своего, и дочку, если стали они хныкать-капризничать вдруг, а вы их успокоить не в силах.

Ну раз уж мы заговорили о младенцах, то давайте еще кое-что для них посоветуем мамочкам, идет? И несмотря на то, что какая-то не особенно умная мамочка назвала меня прилюдно «детским вампиром», я на нее не буду обижаться, а то еще из-за нее оставлю вас без очень полезного, на мой взгляд, совета.

Как-то я видела у одного целителя (то было на частной квартире и в те времена, значит, когда до народу их не допускали, справедливо опасаясь, что они, то бишь народные врачеватели, оставят ненародных, то есть поликлинных, просто без работы, если начнут лечить и станут вылечивать без таблеток и другой гадости такого же рода), как он при помощи ножичка снимал худое с человека. Тогда я мало что понимала, что он именно хочет этим «сказать», а позднее уже на экране ТВ такое же посмотрела. И...

Да, и теперь я частенько чего-то (сама, правда, не знаю, что именно) снимаю с дитенка. Ставлю малыша так, чтобы ножки его были на пороге и под ним можно было «пройти» руке с ножичком. И говорю: расслабься и думай о новой машинке либо кукле, а потом ответишь на три вопроса, на два одинаковых притом.

Итак, стоит мальчик, скажем, руки по швам, расслабился, а я, взяв в руки ножичек с деревянной ручкой, начинаю вокруг него делать круг, вернее, эллипс некий. А сама

что-то вроде
силах запомни
наш»). Однак
нам не мешает

Провела
крест над голо
спросила:

— Что по

Он, естес
круга вопрос м
пирог. Третий
няли.

Конечно,
дать, из терпен
про пороги над
ся: понятия не
читательница, с
того действа, ко

Данные сл
именно они им
вооружение, как
интересный спос

Главное не
ном мгновении,
рый вы вынули
чудесно «пообща
осуществить ее, в
отвечает, и диву
ным, но будто ож
падает на меня, е
му что знает, что

После третье
что ему полегчал
Почему? Не знаю
ственным образом
и заблестело то, чт

Конечно же,
лаю, но иногда сл
снять худое ножич
жете. Попробуйте,
сыночек с улицы, г

что-то вроде молитвы произношу (вы уже в курсе, что я в силах запомнить только две строки из главного, то есть «Отче наш»). Однако, хотя мой пациентик знает не более строк, нам не мешает это вступить в контакт.

Провела такой круг, а в конце его сделала ножичком крест над головой у мальчика (у девочки под ступнями) и спросила:

— Что под ногами?

Он, естественно, мне отвечает: порог. После второго круга вопрос меняется: что вынули из печи, а он говорит — пирог. Третий круг заканчивается тоже порогом, как вы поняли.

Конечно, дотошные уже и вопросик пытаются мне задать, из терпения выходят: а почему именно про пироги да про пороги надобно спрашивать. И тут я должна признаться: понятия не имею. Думаю, что и вам, нетерпеливая моя читательница, совсем не надо уточнять, ибо не в них смысл того действа, которому мы сейчас с вами учимся.

Данные слова-вопросы задавали наши прабабушки, и именно они им помогали, так что давайте их и возьмем на вооружение, как и сам этот немного загадочный, но весьма интересный способ помощи страждущему, пойдет?!

Главное не в словах, а в том наступающем удивительном мгновении, когда при помощи простого ножичка, который вы вынули из кухонного стола, можно так вот почти чудесно «пообщаться» с тем, кто пришел за помощью, и осуществить ее, выходит. Вот я смотрю на ребенка, когда он отвечает, и диву даюсь: лицо его становится чуть отрешенным, но будто оживает, хорошеет. Еще секунда, и он словно падает на меня, его кто-то раскачал. Но он не боится, потому что знает, что я рядышком, я не дам ему упасть.

После третьего ответа он открывает глаза, и я вижу, что ему полегчало, потому что глаза стали совсем иные. Почему? Не знаю. Но разве в том дело? Каким-то таинственным образом ножичком вы словно сняли «ржавчину», и заблестело то, что было под слоем, да?

Конечно же, не всякому и не каждый раз я такое делаю, но иногда словно кто-то подсказывает мне: попробуй снять худое ножичком. И снимаю. И вы такое вполне сможете. Попробуйте, вот увидите, получится. Прибегает ваш сыночек с улицы, глаза куда-то будто бы не в ту степь гля-

дят, не слушается, грубит. Не надо его ругать-журить, а лучше проделайте процедуру, о которой я вам сейчас рассказала. Успокойте вашего школьника!..

Конечно, у каждой «колдуньи» обязательно и всенепременно должны быть свои секреты, на то она и колдунья... А что такое секрет, если разобраться? То, что хотят скрыть, да? Но я вот думаю, если человек что-либо хорошее да полезное для других знает, нельзя утаивать!

Недавно была у меня деловая встреча с человеком, которому я хотела помочь в его интересных задумках. Говорили-говорили, и вдруг он мне заявляет: я вам такую информацию сейчас дал, ее никто не знает! Не понравилась мне интонация. Просто не найдешься, как поступить. То ли за кошельком бежать, то ли по головке его гладить...

В общем, вы поняли, что я от вас не буду секреты скрывать. Сама я о том узнала года четыре назад, когда находилась в очень тяжелом нравственном состоянии. Если коротко: взяла меня в плен одна особа. В энергетический, значит. Только она мне позвонит, я все дела бросаю и бегу к ней, чтобы по хозяйству в ее семье все делать до позднего вечера.

Все в своем доме запустила, но главная беда была куда круче: сделала так эта ведьма, что я разлюбила свою работу, дороже которой для моей души и для сердца у меня ничего в ту пору и не было. Редактор с ног сбился, как уговорить, чтобы я снова принялась за репортажи, а я...

Долго и тягостно рассказывать о той энергетической зависимости, в которую я попала. Настоящее наваждение. Как-то меня спросили малознакомые люди: «Вы, сказывают, журналист-корреспондент?» Да, ответила я, была ею... «Так что же вы за нашей соседкой по даче туалет моете?» И что же я ответила, как вы думаете? Нет, не додумаетесь. «Я здесь по велению Божьему», — сказала я и сама удивилась произнесенным словам.

Целых три года продолжалось веленье-наваждение, пока я не поняла, что надо что-то предпринять или меня сделают рабою на всю оставшуюся жизнь. Тогда мало кто знал слово зомбировать. Но теперь-то я четко понимаю, что именно это и желала со мной сделать та женщина.

Показала я фотографию, помню, Федоре Даниловне, попросила мне помочь...

Взглянула Федора Даниловна на карточку и говорит: «Это ведьма. Только не ссорьтесь с нею, она вас убьет, уходите понемногу. Но помочь вам не могу. Если бы могла, так спасла бы прежде всего своего сына, которого невестка в тростиночку превратила, всего выпила».

Вы же понимаете, как мне стало страшно после таких слов. Ну все, думаю, вот поеду на море в отпуск и заплыву. Помните мое стихотворение «Веселая песня про смерть»? Там я рассказала, как бы мне хотелось расстаться с земной жизнью.

И к бабке ходила, и в Тбилиси у одной знающей женщины на кофе погадала, но, увы...

И хотя многознающая женщина, о которой я только что вам рассказала, многое увидела из семейной хроники той, которая «зацапала» меня (и лицо ее, и фигуру: что, говорит, она не носит лифчика, а грудь у нее преогромная, прямо на коленях размещается, когда она сидит, одним словом, даже про возлюбленного рассказала — хотя она была замужняя, но имела, как сказал кофейный осадок, еще и...).

Конечно, я поверила той, которая гадала, но и она ничего такого, что бы отвернуло меня от той, которая «зацапала», не могла предложить. Ничего реального, значит. Правда, сообщила мне, что поможет, мол, молоденькая девица мне в моей беде.

Почитайте дальше, как развивалась история, конец которой, развязка то есть, и вам пригодится, уверена. Приезжаю я с югов и, конечно, с первых же минут телефон отключаю (я уже давно телефонной связью пользуюсь изредка из-за этой цепкой мадам).

И вот решила я в спокойной обстановке, надеясь, что не знает никто о моем приезде, ремонтом заняться. И предлагают мне друзья в помощницы деваху симпатичную, с хорошими руками, она, мол, тебе вмиг все намажет-наклеит.

Работаем, а тут вдруг телефон звонит. Оказалось, моя напарница как пришла, так его и включила. Конечно же, тут же меня «заловила» та самая, о которой мы с вами ведем речь и от насилия которой я хотела тогда избавиться, высвободиться.

И как, вы думаете, я поступаю? Да, да, все бросаю, переодеваюсь, захватываю все, что было в холодильнике, и

деньги, что имелись в кошельке (так именно все и происходило в долгие прошедшие три года...) и ухожу.

Приезжаю с последним автобусом, ибо дел в мое отсутствие накопилась уйма, невпроворот, значит. А поутру повинилась за свой плохой поступок и молчу. Молчу и думаю, неужели та снова позвонит, я же ей сказала, что у меня ремонт.

Она, конечно, позвонила... Но девушка оказалась проницательней, чем я думала, она уже заметила, что гнетет меня, прижимает к земле некая сила.

— Что с вами, — говорит она. — Вы поделитесь со мной, я же вижу, как вам тяжко.

И странно, совсем незнакомой молодой девушке я поведала обо всей этой странной и ставшей для меня невыносимой ситуации пленения воли. Всего скорее пришло время, а молоденькую помощницу прислал мне кто-то, кто хотел меня спасти, уберечь от напасти...

А теперь слушайте внимательно, что же мне поведала девушка по имени Лена. Как оказалось, бабка ее и прабабка, обе считались в деревне [illegible] колдуньями и занимались лечением, травами, как им то и положено. А кроме того, умели отстранить злое от человека, так это называлось. Леночка об этом давно от них услышала и пользовалась их умением.

— Так что же надо сделать, чтобы отстала злоба, — теряете вы терпение. — Подскажите, ради Бога. Есть и у нас приставучие злыдни, которые покоя не дают никому в семье...

Так, видимо, в мире все устроено, единством противоречий по науке то зовется. Есть плен, есть и воля, есть зло и добро, есть яд, имеется и противоядие.

В моем случае (а значит, и в вашем, если такое произойдет) все довольно просто решалось. И никто не страдал, и никому я зла не приносила, и все же вырвалась. Способов отвязки немало, но этот оказался самым простым и доступным, как яйцо для снятия сглаза...

Взяла я фотографию ведьмы и поехала на кладбище, на могилу отца, который меня очень любил и был очень добрым (что имеет первостепенное значение, как вы потом поймете, чуть позднее). Вырыла небольшую ямку на холмике, под которым покоился отец, зарыла фотографию и сказала: «Помоги мне, папа, погибаю я, работы я лишилась,

ибо разлюбила ее, сижу в ее квартире день-деньской, друзей забросила... Помоги уйти от нее!»

Проходит месяц, может быть, чуть побольше. И что-то начинает происходить в моей жизни чудесное. Снова стала бывать у друзей, стала веселей, все успеваю и напеваю. Друзья радуются: наконец-то ты стала прежней, сама собой, жизнерадостной!

И что самое потрясающее, так тот факт, что и она будто забыла обо мне и вспомнить не может. Не справляется у друзей: где сейчас Валентина Михайловна, ни одного звонка. Отвязалась напрочь. Еще полгода я дергалась при каждом телефонном звонке, а потом все пришло в норму, поняла — «отстала» от меня ведьма наконец-то!

Единственно, что не вернулось, так моя любовь к своей работе. Но зато, вместо того, стало быть, стала я читать лекции, писать стихи и... пишу вторую книжечку о здоровье для вас.

Усвоили отвязку, друзья мои? Ну вот и прекрасно. Теперь у вас появится больше уверенности в себе, когда вы получили этакий надежный щит от всяких нахрапистых и злых, что лезут беззастенчиво в вашу жизнь, рушат вашу семью, подрывают ваше здоровье.

И пожалуйста, прошу вас, не беспокойтесь о той, чью фотокарточку вы зарыли. Ничегошеньки с нею не станется! Та ведьма, о которой я вам рассказала недавно, живет себе припеваючи, как и прежде, и, слава Богу, никогда больше (прошло более трех лет) не интересовалась мною. Да и я вспоминаю ее как случайно встреченную в транспорте.

За эти три с лишним года я не однажды подсказывала данную отвязку, и всегда для всех она кончалась неизменным успехом, как освобождение из тяжких пут.

Конечно, любая «отвязка» — это крайняя мера, лучше оберегаться, защищаться от злого. А вы это умеете. Да. Замыкание поля на себя и снимание образа обидчика (его поля) со своего (кидаете под левый локоть, вспомнили?).

Нет, чувствует мое сердце, что не вспомнили, а другие и книги моей не читали, в которой очень подробно я рассказала, как можно защититься от дурного глаза, от плохого человека...

Давайте, чтобы не болело мое сердце, что оставила я вас без защиты от зла, которого очень-очень много вокруг,

давайте-ка я повторю, а? Хороший человек рассказал нам об этом в Москве, когда я сидела в зале на сеансе Александра Ивановича Фролова, экстрасенса из Винницы.

Александр Иванович, совсем молодой целитель, поле которого было столь ласковым, что во время всего сеанса (и других) я сидела будто в теплом бархате, так вот он научил нас тому. Утром, перед выходом из дому, расслабьтесь, станьте лицом к востоку и вытяните правую руку вперед и вверх. А затем начинайте глядеть на свою ладонь, словно на ней нечто сказочное нарисовано. Так, все верно делаете, смотрите-смотрите, пожирайте свою ладошку взглядом. И вот в какой-то момент качните ее в сторону своего лица. Стоп! Вы уже чувствуете, что она сама стала двигаться к нему.

Медленно, очень медленно ведете ее к своим глазам, а потом кладете на них ладонь. И вот, если вас слегка закачало, если ни с того ни с сего вам захотелось спать, если мурашки пошли по спине (ощущения могут быть разные: вы же знаете!), то это означает, что вы защитили свое поле от других, замкнули как бы его на себя. Идите спокойно на улицу, никто не сможет поранить ваше поле, никто (помните, как сказал тогда Александр Иванович, о чем я писала в своей предыдущей книге, что таким простым движением можно защититься даже от чар Кашпировского)!

А если вас уже «зацепили», если есть некто, кто беспокоит вас, не дает покоя, мысли о котором не могут вас оставить, он как гвоздь сидит в вашей голове? И его можно, оказывается, выдворить, выражаясь мягко. Вы ведь знаете его, не надо и фотографии никакой вам, потому что он «нарисовался» сам в вашей подкорке, сидит-посмеивается (есть люди, которым нравится делать злое). Итак, встаете снова лицом на восток, а перед вами словно часы висят. Левую руку сгибаете в локте и отставляете чуть в сторону от себя. А правой начинаете водить по часовой стрелке (часы перед вами как бы).

Так провели полукруг и скинули быстрым движением нечто из вашей руки под левый локоть. Еще раз и еще, третий, стало быть. Все, нет его больше в вашей головке, убрался он из нее и не будет вам более досаждать сегодня.

Очень неплохо в момент, когда вы ведете перед лицом ладонь, произносить всякий раз такие, например, слова:

«Господи, сделай так, чтобы этот человек не трогал меня, ушел, оставил меня в покое...» В общем, что-то в таком роде говорите. Слова, как вы знаете, могут быть разными, какие вам придут в голову. Только интонация у них должна быть доброю (только доброй!), вы будто бы просите кого-то, кто вам может придти на помощь. Поняли?

Спаси вас Христос! Защищайтесь! Берегитесь! Кстати, о том, что бы могло поберечь вас... Многое есть, способное отвести от вас беду...

Если вы познакомились с оглавлением, то увидели, что есть в нем очень интересное название: «Опасные бумеранги». В этой главе я и рассказываю о том, как уберечься от злого, где может прятаться худо, то бишь порча...

А пока, предварительно, почитайте об обереге, самом простом...

Не выходите из дому без него, держите его рядом. Ведь щепотка соли вашего целителя (которого вы правильно нашли при помощи все той же гаечки) убережет вас не только от дурного человека, но и от любой катастрофы.

Уж не говоря о том, что с ним (оберегом) все у вас будет ладиться, все вы будете успевать, с любым человеком вы найдете мир и взаимопонимание, даже с тем, с которым раньше нередко ссорились.

Вы же знаете, что с самых древних времен люди верили в талисманы, в их спасительную силу, в то, что они могут остановить зло, которое приближается к вам. Теперь, когда мы много знаем о биополе, когда начинаем понимать, что это такое, нам уже не кажется сказкой-выдумкой история, как образок спас солдата от пули.

Мне хочется закончить этот отрывок стихотворением. Оно о том, как разрывалось мое сердце от обиды, от предательства, и о том, кто сумел заживить рану... И может быть, впервые в жизни я поверила, что чудо есть.

Голубь прилетел

С подругой на могиле были
У Ксении Блаженной и Святой,
И я ее в записке попросила,
Но мой вопрос был непростой...

Мне тяжелы с душой раздоры,
И сердце плачет от печали,
Но кончатся ли миром споры,
И будет все, как и вначале?

Потом я долго у плиты стояла,
Закрывшей прах ее волшебный,
И свечи вкруг нее зажигала,
Дышала воздухом целебным...

С тех пор три дня прошло и ночи,
Я продолжала слезы лить,
Но стала вдруг беда короче,
И снова захотелось жить...

И вот вчера перед рассветом —
Я не совсем еще проснулась —
Небесный знак пришел приветом,
Я словно к чуду прикоснулась...

В мое окошко голубь залетел,
Возник как с неба сизокрылый,
Он будто отдохнуть присел,
И перья теплые лицо накрыли.

О Господи, ужели Ты услышал
Души моей тревогу и печаль,
И снова под моею крышей
Найдется радости причал?

ГЛАВА II

СЛЕД

На этих ст
Софьей Ма
аутотрени
травках. М
в Шароне,
рецепты, ко
найдут нак
есть тех, у

Конечно
личества ден
счастливым,
радости быти
что римлян п
наличие мно
им оставалось
утехи, не дела
телями извра
хику не одно
Впрочем,
у нас с вами
душе, в ко

ГЛАВА II

СЛЕДЫ НА ЗЕМЛЕ

На этих страничках мы поговорим с уже известной вам Софьей Марковной Любинской. На ее занятиях по аутотренингу автор узнала немало о всяких полезных травках. Милой Сонечке, которая проживает теперь в Шароне, что под Бостоном, будет несказанно приятно, что рецепты, которые она собирала в течение всей своей жизни, найдут наконец тех, кому они адресованы-предназначены, то есть тех, у кого нет денег для дорогих лекарств.

Как известно, есть такая пословица: старость не радость. Ну почему же так грустно о старости? В каждом возрасте есть свои прелести, просто надо их найти каждому для себя. И я считаю, что в любом периоде жизни можно и нужно жить с весельем и легкостью в душе, на сердце и, конечно же, в теле. Если вы не накопили жира на животе и на боках, если молочная железа не опускается до колен, когда вы присели на стул, то и в нем, то есть в теле, обязательно будет легкость!

Конечно же, тот, кто считает, что наличие знного количества денег (чем больше, тем лучше) делает человека счастливым, не обретет, быть может, и до конца дней своих радости бытия. Из древней истории вы прекрасно знаете, что римлян погубили излишества, беспредельное богатство, наличие множества рабов, которые все для них делали, и им оставалось только бездельничать, развратничать, искать утехи, не делающие чести человеку. Это они стали зачинателями извращений, которые в дальнейшем перекосили психику не одного поколения.

Впрочем, не стоит так долго говорить о плохом, коли у нас с вами настрой на хорошее, доброе, милое сердцу и душе, в конечном счете — на чистоту помыслов.

Сейчас появится перед вами замечательная питерская старушка, которой я посвятила предыдущую свою книгу «Разыщи в себе радость». Да, да, речь пойдет о милой Сонечке Любинской, и хотя она живет теперь в Шароне, что под Бостоном в США, с нею просто невозможно расстаться, поскольку следы ее российской жизни повсюду, особенно они заметны (и почитаются многими) в Питере.

Несмотря на свой далеко «продвинутый» возраст, Софья Марковна сломя голову в любой час дня (а бывало и ночи) бежала на помощь всем, кому нездоровится, у кого появилась печаль на сердце, и была очень счастлива только от осознания того, что она нужна людям.

Надо было видеть ее, когда занятия по аутотренингу, которые она вела, пробуждали интерес ее подопечных старушек (они были одиноки и не знали, к кому приникнуть усталой душою). Она просто светилась от радости!

Разыскивая лекторов, артистов, врачевателей для своего клуба, она находила тех, кто умел своим талантом, знаниями найти отклик в уставших от тягот жизни слушателях. А они, найденные ею, такие робкие, милые, порою не сумевшие реализовать свои силы, не получившие признания в шикарных залах, входили в душевный, я сказала бы человеческий, контакт с теми, кто внимал им в маленьком зале Дома культуры имени Володарского.

Взаимопонимание было столь глубоким, столь истинным, что час, отведенный на беседу, казался и лектору, и тем, кто сидел и слушал, всего лишь минутой. Было трудно установить, что сильнее «чинило» психологию аудитории: сам ли сеанс аутотренинга или беседа выступающего. Всего скорее, одно естественно дополняло другое. И неудивительно, что возвращались врачи, артисты снова в небольшой зал, где уютно было душе, тепло всем, кто попадал туда.

Как я уже писала, Сонечка любила повсюду, где бы ни была, беседовать с народными врачевателями и, хотя она была врачом по образованию, никогда не гнушалась принять совет мудрости, потому и накопила для нас с вами, милые мои читатели, так много полезного и доброго в те времена, когда общение с людьми по поводу травок-советов считалось запретным и даже преступным.

Недавно, разбирая архивы, я наткнулась на записи, которые вела, когда посещала занятия С. М. Любинской.

И мне подумалось, что вам просто необходимо с ними познакомиться. Конечно, я и свои записи присовокуплю, которых тоже полным-полно набралось.

А начнем мы с темы, которая всегда волнует женщин. Вы, должно быть, заметили, что я, как правило, обращаюсь к сестрам по полу. Это вполне понятно, потому что именно они, сестры, начнут что-то делать для сохранения здоровья, и не только для себя, но и для любимых мужчин, которые зачастую мало обращают внимания на свое состояние.

Одежда играет в жизни большинства женщин весьма важную роль, и есть даже такие представительницы нашего пола, которые согласны на многое (не будем уточнять...), только бы приобрести новый наряд. И еще один вопрос не дает им покоя чуть ли не до последнего лежания под образами — это наличие и количество морщинок на лице. Угадала?

И что интересно, стоит мне только уступить место женщине, которая почувствовала себя неважно (я просто это сразу вижу), как тут же она сурово произнесет, мол, сама вы старая! И не согласится сесть, рискуя получить, например, сердечный приступ.

Конечно, я не обижаюсь. Во-первых, потому что меня лично никогда не занимал вопрос, о котором мы ведем речь. Ни наряды, ни морщинки меня как-то не волновали, так уж сложилось... А во-вторых, меня значительно более тревожит состояние той женщины, которая вот-вот, перегруженная кошелками и уставшая от очередей, упадет в транспорте, у которой и глаза неестественно заблестели — давление повысилось, видимо, от моего предположения, что она якобы старше меня!

Ах, эти морщинки...

Сейчас я вам расскажу, как можно избавиться от тех морщинок, которые появляются на лбу, причем довольно рано. Это мой опыт. Нет, нет, не про свой лоб хочу рассказать, а про прелестный высокий лобик нашей Дорочки Удлер, красотки, за которой бегали все мальчишки из рядом стоящей школы (мы тогда учились раздельно). Кавалеры просто одолевали ее, писали, как и во все времена и эпохи,

записочки, воспевающие ее красоту. И невзирая на то, что никому и дела не было до какого-то лба, потому как его обрамляли чудные крупные кудри цвета воронова крыла, моя соученица как-то сказала мне с неподдельной тоской в голосе:

— Валинька, у меня появилась морщинка на лбу...

Надо сказать, что была у нее дурная привычка (запомните, все начинается с дурной привычки!) морщить лоб. В основном безо всякой надобности, ибо в ее 17 лет жизнь Дорочки была усыпана цветами, как выразились бы поэты прошлых времен.

Вижу-вижу, у вас и ушки на макушке, некоторые уже и заволновались, побежали к зеркалу, внимательно и с тревогой поглядывают-всматриваются, особенно их встревожила верхняя часть лица, то есть лоб.

Главное, девочки, отучиться морщить его без причины. Видя, как переживает моя подружка из-за появления этой бороздки на лице, я стала думать-гадать, как же помочь ей. И вдруг осенило!

— Дорик, давай договоримся. Как только ты наморщишь лоб, я сразу же ударю тебя по нему что есть силы. Хорошо? Вот увидишь, что скоро ты перестанешь это делать.

Дорочка с недоверием посмотрела на меня. Но так как она была согласна на все, поскольку ранние морщины приводили ее в отчаяние, то пошла на такой уговор. А уговор, как известно, дороже денег. Мы приступили к его исполнению сразу же, без промедления.

И что же? Вас, конечно, интересует результат? Все произошло, как я ей обещала. Не прошло и месяца, как моя красивая подруга начисто отучилась собирать морщинки на своем прекрасном тугом лобике. И можете мне поверить — на всю жизнь, мы ведь с нею всего год назад расстались. Она в Америку отбыла, на новое место жительства, как теперь это называется.

Да, бабушка, ну и что?!.

Только не думайте, что я забыла о Сонечке и ее совет-тах. Однако раз уж я решила вас с нею поближе познако-мить, то расскажу и о ее женских переживаниях. Я думаю,

что она на меня н
тоже наделена не
хотя она, на мой
щина. Мне особен
качества, естестве
Сонечке было
она выглядела на
кому худо, непоме
глаза молодыми, я
Однако однаж
мы обычно встреча
— Подумайте
ли бабушкой.
— ?!
Ей было обид
тила внимание на
лило.
Какие неостор
Спрашивается, заче
Все, конечно, идет
танности... Очень ва
друга, не напоминай
понапрасну ее серд
Помню, Сонеч
вую прическу, сшил
ше вполне довольст
ли не довоенных ле
ным, плотным и нос
цветок от солнца и
Слава Богу, сы
холостяцкой жизни,
долгожданный поздни
нового звания — бабу
Почему я так
думаете? Догадались
желание успокоить в
ческий барьер не так
фически тяжко пере
ближение старости, у
И я хочу вам на
сто, преодолеть выше

что она на меня не рассердится. Надо сказать, что Сонечка тоже наделена некоторыми чертами настоящей женщины, хотя она, на мой взгляд, больше человек, чем просто женщина. Мне особенно импонировали ее чисто человеческие качества, естественно.

Сонечке было, как я говорила, уже за шестьдесят, но она выглядела намного моложе, поскольку заботы о тех, кому худо, непомерная занятость чужими бедами делали ее глаза молодыми, яркими и светящимися.

Однако однажды она сказала мне в парке Победы, где мы обычно встречались, если вы помните:

— Подумайте, Валечка, меня вчера в автобусе назвали бабушкой.

— ?!

Ей было обидно, и я понимала, что она впервые обратила внимание на свой возраст. И сознание его ее опечалило.

Какие неосторожные люди нам встречаются на пути! Спрашивается, зачем тому человеку так было называть ее? Все, конечно, идет от нашей прямо-таки пещерной невоспитанности... Очень вас прошу, дорогие мои, не обижайте друг друга, не напоминайте женщине о ее возрасте, не тревожьте понапрасну ее сердце!

Помню, Сонечка стала следить за собою, сделала новую прическу, сшила симпатичный костюмчик, хотя раньше вполне довольствовалась крепдешиновым платьем чуть ли не довоенных лет (кстати, и крепдешин был прекрасным, плотным и носился десятки лет, не меняя ярких расцветок от солнца и частых стирок).

Слава Богу, сын женился во второй раз после долгой холостяцкой жизни, появилась прелестная невестка Зоринька, долгожданный поздний внук, и Сонечка перестала страдать от нового звания — бабушка. Смирилась, что называется.

Почему я так подробно пишу обо всем этом, как вы думаете? Догадались? Конечно же, меня просто обуревает желание успокоить вас, помочь вам преодолеть психологический барьер не так болезненно. Да, я знаю, как катастрофически тяжко переживают это некоторые женщины: приближение старости, утерю женского обаяния и т. д. и т. п.

И я хочу вам напомнить, как можно, и довольно просто, преодолеть вышеназванный барьер. Ведь думая посто-

яшно об увядающей молодости, о коже, которая перестает быть упругой, вы сами как бы зовете ее, свою старость, торопите ее — приходи, мол, я готова, раз мне столько лет... Слышу, как кто-то и рыдает тихо по этому поводу.

Милые вы мои, перестаньте себя жалеть, помните, что об этом сказал наш поэт Константин Ваншенкин? Приведу всю строфу, может быть, она западет вам в душу и вы сразу же и воспрянете духом.

Упаси вас Бог иметь заботу
О прошедшей юности тужить,
Делать нелюбимую работу,
С нелюбимой женщиною жить...

Кстати, жизнь с нелюбимым человеком даже ради детей старит женщину не по годам, а по часам, тут только можно поразиться проницательности поэта...

Теперь мой вам совет. Однажды поутру или вечером, в разговоре с подругой или со школьным товарищем, которому и в голову не придет оскорблять вас, школьницу, с нынешней его сверстницей, возьмите да и назовите себя бабушкой-старушкой.

И все! Барьер преодолен, вы сами записали себя в разряд людей продвинутого возраста, а далее все пойдет как по маслу. Согласитесь, всегда легче самой покинуть того, кого любила, чем быть «брошенной» (и кто только придумал эти противные слова: ее бросил муж! — словно о вещи идет речь).

Заметили, небось, как не любят мужчины, когда женщина сама уходит от них. Мой муж, когда я покинула его с трехмесячным ребенком, лет восемь успокоиться не мог, писал мне такие письма о любви...

Итак, назвали себя сами бабушкой, и сразу же все встало на свои места. Теперь вам совсем не обидно, если кто-то в транспорте скажет вам жуткое слово «бабуля», да?

И что удивительно, некоторые даже станут это оспаривать. Как-то в Нижнем Осколе пытаюсь сесть в троллейбус, а народу тьма. Вишу на подножке (торопилась куда-то) и говорю: молодой человек, возьмите старушку с собой, поднимитесь сантиметров на двадцать, я сухонькая, поместимся. И что сказал мне юный пассажир в ответ?

— Ничего себе старушка, да на тебе еще пахать и пахать!

Весь салон просто залился смехом. Одобрительным, между прочим. Мне тоже было в общем-то приятно от такого комплимента, хотя я и не жалею об ушедшей навсегда молодости.

И уж совсем недавно, когда сердобольная пассажирка стала укорять невоспитанного молодого человека за то, что он не уступил мне место, тот довольно резко ей ответил:

— Ну что вы, какая же она бабушка?!

Мои дорогие, если вы поменьше будете думать о худом, то есть о своих морщинках да о том, как летят годы, то, уверена, и вам такие слова скажут. И старайтесь побольше делать добра другим, помогать тем, кто слабее вас, не забудьте подать руку человеку, которому костыль не помогает выйти из автобуса. Если бы вы знали, как все добрые дела омолаживают вашу душу, а значит, и вашу внешность!

Попробуйте завтра же посмотреть вокруг себя, найти слабого (а сколько их нынче!) и поспешите на помощь. Добро всегда возвращается сторицей, как записано в святой книге — Библии. А когда вы поможете старику либо старенькой женщине, вы обязательно услышите: «Спасибо, доченька, дай Бог тебе здоровья». И от этих добрых слов и от того, что она назвала вас «доченькой», все осветится внутри удивительным светом, в такой момент и исчезнут из вашей подкорки грустные мысли о приближении грозной неумолимой гостьи, которая все норовит указать своим перстом на ваш возраст.

Милые мои, если вы меня послушаетесь, то и вам однажды скажет ребенок, который сел рядом с вами в автобусе:

— Тетя, а вы знаете, какой марки эта машина?

Он хочет пообщаться с вами, поговорить на волнующую его тему. Мама сделает ему замечание:

— Это не тетя, а бабушка!

И что, вы думаете, скажет мальчик?

— Нет, это тетя, а не бабушка!

Ребенок, в отличие от своей мамы, не считает ваших морщин, он видит, что вы жизнерадостны, что вам интересно с ним поговорить, что вам близки ребячьи заботы, потому он с вами и на «ты»...

И вот, чтобы почаще происходили и подольше тянулись подобные сцены, давайте-ка, отбросив напрочь грустные размышления (вижу, вижу, многие приободрились и перестали испуганно подсчитывать новые морщинки перед зеркалом), займемся Сонечкиными советами по уходу, например, за кожей лица. Они очень просты и не требуют заморских препаратов, все имеется у нас в России.

Чтобы кожа на вашем личике поочистилась, помолодела...

Поначалу освоим косметические средства (нет, нет, никаких красок, теней, подведения, сурмления бровей), а потом приступим к поправке внутренних органов, состояние которых, как вам известно, отражается на цвете кожи, особенно лица.

Начинаем с худшего. Предположим, появились угри на лице или на теле так называемые старческие высыпания (хотя имеются и у юных).

Сожжем несколько [illegible] чеснока и пепел смешаем с медом, так, чтобы получилась кашица. Этой мазью легонечко и потрите (втирать не надо!) угри. Снадобье, скажу я вам, чудодейственное. Пока вы кое-что поделаете по дому, на вашем лице (теле) образуется короста. Ее снимите смоченной в урине (моче, значит) марлечкой. Осторожнее! Не надо сильно тереть! Вот и славно у вас получилось, я вижу. Вместе с мазью попадут на вашу уриночку и угри. А сейчас смажьте, прихлопывая, как мужчины после бритья, почищенные места снова тепленькой уриной. Прекрасно!

Именно от данной ласковой влаги скоро-скоро зажгут раночки, что оставили удаленные угри. Можно даже примочку на лицо сделать той жидкостью, о которой мы сейчас говорим. Это в том случае, если ваши угри слишком разрослись, были глубоки, отчего след от них остался довольно заметный на вашем лице (теле).

Ну вот мы с вами и справились с очень неприятными для многих высыпаниями, из-за чего некоторые просто и в зеркало не хотели смотреться. Я надеюсь, вы многим помогли спастись от напасти, да? И вам очень приятно, что вы настроение поправили и, конечно, вы не забыли им сказать, что браться за дело надо своевременно, а не дожи-

даться, пока все
явлении первого
нельзя выдавли
действием челов
ет свою кожу и

Помню, ка
чек, что посели
Он так меня пр
ком, перед сном
башку, решила
А наутро в
усеяно прыщами
лоснящейся от в
ва совершила оп
не ведала что т
чесаться. Одним
положенного, от
— Образова
ступаете, — обра
как только я при
Тогда-то от
таком звании и ш
важное для наше
есть некий треуг
ленно проведем
ми (под носом), а
бородка. Так вот
теллигентной с об
маленький прыщи
те всего на сутки
есть) не сумеет ва
рой школы назы
ти»...
Усекли? Я с
то ковыряет в это
оставь, мол, свой
такими намерения
Я думаю, что
внуку либо внучке
белизне нашего по

даться, пока все по лицу распространится. То есть при появлении первого очага. И предупредили, что ни в коем разе нельзя выдавливать угри на лице (теле), потому как сим действием человек как бы заразу сам размазывает, заражает свою кожу и кровь!

Помню, как в молодости мне не понравился прыщичек, что поселился на моей всегда идеально чистой коже. Он так меня принялся «нервировать», что как-то вечерочком, перед сном, перед тем, как облачиться в ночную рубашку, решила я с ним распрощаться...

А наутро все пространство от груди до живота было усеяно прыщами, которые раздувались на покрасневшей и лоснящейся от воспаления коже просто на глазах. И я снова совершила ошибку, как я сейчас понимаю (тогда просто не ведала что творила). Не могла унять зуда — и стала чесаться. Одним словом, когда температура поднялась выше положенного, отправилась я к врачу.

— Образованная интеллигентная женщина, а так поступаете, — обратилась ко мне со словами укора доктор, как только я приоткрыла интересующую ее часть тела.

Тогда-то от славной фельдшерицы (а она именно в таком звании и шла по дорогам войны) я узнала еще очень важное для нашей кожи и здоровья вообще. Оказывается, есть некий треугольник. Основание у него (если мы мысленно проведем линию) расположено между двумя щеками (под носом), а вершина помещается в самом конце подбородка. Так вот, если вы приметесь (подобно нашей интеллигентной с образованием дамочке) выдавливать самый маленький прыщичек на указанной территории и опоздаете всего на сутки к врачу, то ни один из них (врачей то есть) не сумеет вас спасти. Треугольник этот эскулапы старой школы называют промеж собою «треугольник смерти»...

Усекли? Я с тех пор, как увижу девицу, которая что-то ковыряет в этом месте, так сразу же на нее и налетаю: оставь, мол, свой подбородок в покое и не смей к нему с такими намерениями никогда приближаться!

Я думаю, что такой совет не будет вреден и вашему внуку либо внучке. А мы продолжим заботы о свежести и белизне нашего покрова.

Кому же не хочется, чтобы лицо стало белым и свежим? Есть довольно простой способ исполнения ваших пожеланий. Посмотрите-поищите на полочке у ваших бабусь пакетики всяческие. Уверена, что там найдется нужный нам в данную минуту — с льняным семенем (еще совсем недавно при помощи его завивку делали на бигуди). Вспомнили? Нашли и пакетик или баночку? Вот и славно. Зачем ему, этому пакетику, еще десять лет лежать безо всякой пользы?

Берете щепотку (на глазок) и варите (не надо в крутом кипятке). Вот слегка липкой стала водица... Остудите немного, процедите и мойтесь на радость себе и мужу.

Семя с первого разу не выбрасывайте, поставьте в холодильник или между рамами, оно вам еще пригодится на процедуру-другую, ибо силушки в нем хватит, чтобы еще побелить ваше личико, освежить его.

Не хуже справляется с [illegible] задачей и овсяная вода. Причем в дело идет и очищ[illegible] овес, и с шелухой, а еще лучше — того и другого [illegible] наполовину и тоже поварите на медленном огне мину[illegible] три. Умываетесь?! Замечательно! Попробуйте зам[illegible] таким раствором обычную воду, которая так прот[illegible] пахнет, как только вы кран откроете. И снова использу[illegible] однажды то, что приготовили, особенно шелуху бер[illegible], столько в ней всякого полезного!

Кстати сказать, можно и соломки (у кого она появится в доме) кинуть чуть-чуть. Ее каждый может найти. Трудно ли пучок собрать на сжатом поле, мимо которого вы идете на поезд, когда уезжаете с дачи. Подвесьте пучки, а позднее заверните их в газетку и на антресоли положите (после всех вещичек, чтобы легче было доставать и чтобы не забыть о ней).

Знаете, когда были голодные годы, то коров соломой кормили, а ведь животные не хуже нас (думаю, что даже получше) соображают, что к чему и есть ли в такой еде что-либо питательное.

Конечно, существует немало средств, с помощью которых можно значительно улучшить вашу кожу, побелить и освежить ваше личико, но то, что я вам предложила, чрезвычайно просто, не правда ли? И потом, эти настои испытаны нашими бабушками в прошлые десятилетия (когда

не было ушлой косметики, которая способна, как известно, довести кожу до полного краха, потому что для тех, кто ее изготавливает, важнее всего деньги заполучить за красивую этикетку). Так что, мои милые, испробуйте-ка народное деревенское средство. В одном я вполне уверена — что худа от него не будет! А добро можно наблюдать на лице любой женщины, которая живет рядом с травкой-соломкою.

Или, скажем, приехали вы в Рощино либо другой пригород, а там возле залива, где обычно свалка, растет желтенький цветок, который чистотелом называется, видели? Название-то какое у растения! Прямо для чистоты тела нам его Господь и подарил. Помню, на БАМе узнала о нем и стала сводить всякие пятна, старческие, значит. И замечательно получалось. Прямо листиками и протирала лицо: они желтели поначалу, а потом катышками начинала сходить старая кожа. Тут неплохо протереться уриной. И все, сами себе косметическую процедуру проделали, не надо и кабинет посещать с одноименным названием, а главное, не придется денег тратить понапрасну, ибо лучше ваших ручек, как я вам постоянно напоминаю, ничего нет, голубушки мои!

А если прибавить к тому соку, о котором мы сейчас беседуем, еще и сок листьев сирени (молоденьких и сочных), так и еще лучшего результата можно добиться.

Конечно, есть средства и очень по нынешним временам дорогие. Вот если, допустим, лимонный сок с яичными белками смешать да поставить томиться в горшочке в духовку либо на огонь и помешивать деревянною палочкою (не переставая), то тоже ничего себе мазь получается. Натираете ею лицо, промытое перед тем почище, и розовеет, свежеет оно.

Но я скажу, если вас угостили лимоном, то не бросайте кожуру, и от нее проку много, помажьте, потрите ею личико.

Вы, наверное, заметили, друзья мои, что я стараюсь в своих архивах (и в жизни своей, конечно) разыскать для вас средство наиболее легкое и простое для применения, чтобы не занимать ваше время, которого у вас всегда не хватает, ибо все заботы об обеде, магазины и очереди в них, уборка, поиски дешевых продуктов — все-все лежит на ваших плечах. И все же, как бы то ни было, несмотря на

огромную вашу занятость, я знаю, вам очень хочется хорошо выглядеть, и главное, прекрасно себя чувствовать. Что тут лукавить: если женщина хорошо выглядит, то и настроение у нее замечательное!

Есть такое изречение: в здоровом теле — здоровый дух. Сдается мне, что перевод с латинского (либо с греческого) сделан неверно, ибо духовность наша, наша тонкая, как паутинка, психика руководит каждым нашим шагом на земле. Насколько она здорова, насколько крепка эта тоненькая ниточка, настолько слушаются ее указаний все наши органы. Так что гоните уныние от себя. Поутру, когда еще не совсем вы отошли от сна, вспомните о чем-либо хорошеньком и светлом и улыбнитесь.

Попробуем подправить волосы...

Конечно, многие женщины страдают от недостаточно густой шевелюры, что и говорить. У меня так совсем жиденькие волосы, как пух. Во-первых, в детстве я переболела золотухой, а затем заразилась от кошки стригущим лишаем, так что причины, можно сказать, смертельные для моих волос.

А во-вторых, я почему-то никогда не страдала по данному поводу, и, как я люблю шутить, мужчины любили меня не меньше тех, у кого были распрекрасные кудри.

И все же, мои дорогие сударыни, я не могу оставить вас горевать по поводу того, что волосы ваши неказисты. А что, если именно мой советик и улучшит волосяную часть головы, а?

Вот, я помню, что в деревне (где я была во время войны) молодухи мыли волосы пивом, смачивали им волосы при любом удобном случае, а их (случаев) было немало: пиво варили почти что через каждый дом, несмотря на тяжелое время.

На юге как-то женщина мне рассказала, когда я залюбовалась ее косою, которая спускалась почти до пола, когда она собиралась спать (женщине той было далеко за пол-ста):

— А у нас у всех баб хорошие волосы. Знаете, я думаю, что керосин помогает...

— ?!

— Да, да, —
зажигаем керосинку
ся в керосине, так о
Моя бабка мне
болезни всегда втир
любой хвори волосы
Тут невольно м
но попались на глаз
Еще раз перел
ми, что накопила, и
мательная запись, о
тод, оказывается, им
полотенце и им, горя
голову и все части т
стоятельно.
Ну и как? Нра
щение. Правда, снач
«территории», а че
ровненько так, будто
лись. Я надеюсь, что
телу, а сначала легон
массировать, да? Те
ный пушистый свите
продлить удовольств
Если вам было
щедуры, возьмите ее
те. Можно ее назвать
ваши порозовеют, а з
тельное питание.
Кстати сказать,
ру, это неплохо поде
выпадением волос,
акцентируя свое вни
И еще даю оди
товите свою мазь сам
вяжьего жира, прок
воды, кипятите до те
затем процедите и то
выбросите. К получ
чайную ложку спирт
и хорошенько переме

— Да, да, — продолжала она. — Мы, бывало, как зажигаем керосинку, примус, а теперь вот керогаз, вывозимся в керосине, так обычно о голову руки завсегда вытираем.

Моя бабка мне рассказывала, что в былые дни после болезни всегда втирали керосин в голову, потому что при любой хвори волосы у человека начинают выпадать.

Тут невольно мне вспомнились записи, которые недавно попались на глаза, но я им как-то не придала значения.

Еще раз перелистываю архивы с бумажками-рецептами, что накопила, и еще кое-что понравилось. Очень занимательная запись, относится к... китайской мудрости. Метод, оказывается, имеется. Намочить в очень горячей воде полотенце и им, горяченьким, отжатым, обтирать лицо, шею, голову и все части тела, которые вы сумеете достать самостоятельно.

Ну и как? Нравится? Конечно, очень приятное ощущение. Правда, сначала будто муравьи побежали по всей «территории», а через минуту-другую потеплело всюду, ровненько так, будто в воду теплую и ласковую погрузились. Я надеюсь, что вы не просто возили полотенцем по телу, а сначала легонько, а потом все сильнее стали просто массировать, да? Теперь, не вытираясь, оденьте просторный пушистый свитер, рейтузы натяните и носочки, чтобы продлить удовольствие.

Если вам было приятно и комфортно от данной процедуры, возьмите ее на вооружение. Я думаю, не пожалеете. Можно ее назвать вполне косметической, поскольку щеки ваши порозовеют, а значит, получит ваше личико дополнительное питание.

Кстати сказать, и на голову, то есть на вашу шевелюру, это неплохо подействует. А тот, кто сильно обеспокоен выпадением волос, пусть несколько усложнит методику, акцентируя свое внимание именно на волосах.

И еще даю один рецептик для укрепления волос. Готовите свою мазь сами. Возьмите 200 граммов костного говяжьего жира, прокипятите его с небольшим количеством воды, кипятите до тех пор, пока воды совсем не останется, затем процедите и то, что останется на марле (либо сите), выбросите. К полученной же жидкости добавляете одну чайную ложку спирта (можно любое лекарство на спирту) и хорошенько перемешиваете.

Далее поступаете так. Моете голову дегтярным мылом (только этим мылом и пользуйтесь для своих волос), сильно массируете ее (не менее десяти минут, чтобы прямо-таки «загорелась» голова), смазываете голову гвоздичным маслом (если оно имеется) и принимаетесь натирать ее полученной мазью.

Трите, трите посильнее, втирайте в корни ее. А вот теперь берете то самое очень горячее и очень хорошо отжатое полотенце и накрываете им голову. Как только оно остыло, снова мочите его в очень горячей воде и отжимайте и... и так делаете раз пять-шесть. Теперь разгоряченную голову покрываете фланелькой либо надеваете шерстяную шапочку и ложитесь.

Утром, как проснулись, смазываете голову прованским (либо оливковым) маслом и снова массируете, чтобы масло все высохло под вашими руками, то есть вошло в корни волос. Можно и щеточку применить. Весь секрет в том, чтобы почаще при помощи массажа «пригонять» кровь.

И что интересно, от таких манипуляций и волосы укрепятся, и всякая короста сойдет, экземная, значит (любая, что появилась на волосяной части головы и тела).

А разве трудно найти в палисаднике корневище аира? Ноготки-то вы сами соберите, они в каждом палисаде желтеют. Шишки хмеля — тоже не проблема, а все эти компоненты укрепляют волосы. Еще накопать надо корней лопуха, который всюду у нас растет. Итак, 20 граммов корней лопуха, столько же аира, 10 граммов ноготков и 15 граммов хмеля. Залить литром кипятка, настоять два часа, а затем, процедив, смачивать волосы на ночь.

А вот следующий рецепт по укреплению волос совсем для всех подходящий, ибо никаких усилий не надо прикладывать. Наготовить веничков либо нарвать березовых листьев побольше на зиму и отваром березовым только и мыть голову, мыть-полоскать, значит...

Вот вы, верно, удивляетесь, что я обо всем так странно вам рассказываю, да? Я вам объясню, почему мне хочется так долго с вами беседовать на простую, казалось бы, тему, вместо того чтобы кратко и сухо доложить о каком-то способе, методе.

Не мною было замечено, что моя первая книжечка — сборник стихов «Одежды белые любви» — имеет некий

энергетический посыл
самой последней строф
лось (на мое удивлени
помню, едва сдержива
дя на следующую бесе
— Какие у вас с
моей очень больной же
уснула после третьей с
ница ее мучает столько
— Знаете, я такие
нчек! Цветные, радост
— А у меня, пре
лось от ваших строф...
То же произошло
себе радость». Она о зд
расписаны, а люди «упи
страничками текстов, в
Как-то известный э
ла ему свой сборник сти
— Вы будете писа
открыв одну страничку
Я тогда еще не пр
веду речь, мало того, и
что он как бы предвиде
Позднее, когда изд
тель тоже отметил тепл
Так что не корите мен
доброе и теплое, как вы

Последим за ку
попал нам в ро

А сейчас вернемся
я вам обещала, поскольк
ствие, состояние наших
внешности — как выраж
шем личике.

Начнем с тех орган
портят цвет лица, если и
рили. Перелистаем стран
куда именно я клоню. Пр

энергетический посыл. Он и ведет читателя без остановки к самой последней строфе. Он и делает мои стихи, как оказалось (на мое удивление, не скрою), энергетическими. А я, помню, едва сдерживала улыбку, когда мои слушатели, придя на следующую беседу, говорили:

— Какие у вас стихи интересные! Вчера почитал их моей очень больной жене на ночь и смотрю, она так сладко уснула после третьей странички. А какая жестокая бессонница ее мучает столько лет...

— Знаете, я такие сны видела, как почитала ваш сборничек! Цветные, радостные, как в детстве своем побывала...

— А у меня, представляете, давление нормализовалось от ваших строф...

То же произошло с моей второй книгой — «Разыщи в себе радость». Она о здоровье, там всякие разные методики расписаны, а люди «упиваются» (так некоторые выразились) страничками текстов, в общем-то, медицинской тематики.

Как-то известный экстрасенс сказал мне, когда я подарила ему свой сборник стихов, побывав на его сеансе:

— Вы будете писать еще лучше, — пообещал он мне, открыв одну страничку сборника.

Я тогда еще не принялась за свою книгу, о которой веду речь, мало того, и не думала, что буду ее писать. Так что он как бы предвидел мою дорогу впереди.

Позднее, когда издали мою вторую книгу, один целитель тоже отметил теплоту ее языка, то есть энергетику. Так что не корите меня за многословие, потому что оно доброе и теплое, как выразился народный врачеватель.

Последим за кусочком, который попал нам в рот...

А сейчас вернемся к нашим внутренним органам, как я вам обещала, поскольку, как вы знаете, наше самочувствие, состояние наших органов напрямую отражается на внешности — как выражаются знатоки, нарисовано на нашем личике.

Начнем с тех органов, которые с особым «усердием» портят цвет лица, если им не здоровится, если они заханд-рили. Перелистаем страницы записей. Да, да, вы поняли, куда именно я клоню. Пищеварительный тракт. От его чи-

стоты, от его умения все переработать в надлежащем виде зависит многое. И начнем с его оконечности, то есть с той области, где все непорядки, которые произошли выше, отражаются как в зеркале. Обратим свой взор в не особенно приятное место, в котором заводится этот противный геморрой.

Мы в предыдущей моей книжечке немало места ему уделили, ибо тысячи землян страдают от данной болезни, так что еще один прием по избавлению от нее, я думаю, вовсе не помешает. Правда? Чувствую, вы со мною вполне согласны. Соглашайтесь, друзья! Да, боролись мы в вышеназванной книжечке с ним. А вдруг некоторым те приемы борьбы не сумели помочь, а вот эти, что хочу я вам сейчас предложить, кому-то из вас очень даже подойдут? И забоится этот нехороший геморрой, станет уходить...

Поначалу давайте выделим 15 минут в день для такого дела. Изыщите, милые мои люди, постарайтесь, прошу вас! Нашли?! Славно! А сейчас расслабьтесь как следует, напрочь забудьте про хозяйственные заботы, выключите электричество, газ, снимите кастрюльку, телефон вам тоже не нужен: никаких переговоров ни с кем, только с самим собою и с тем, который вас мучает много лет (с геморроем, стало быть).

Так, покинули все цивилизованные удобства, остались, как я вам советовала, наедине с собою. Теперь медленно мысленным взором начинайте вести кусочек хлеба (или то, что вы съели час-другой назад), который вы, конечно же, как следует прожевали до кашицы и в ней нельзя уже узнать ни одного продукта, поглощенного вами (вы же знаете, что именно так и надо перерабатывать пищу в самом начале тракта, то есть во рту).

Давайте попробуем вместе в первый раз. Вот приятное месиво дошло до желудка, и желудочный сок принялся его обрабатывать. Тут поджелудочная железа получила сигнал о том, что пора и ей действовать, а печень даже слегка заныла (конечно, если вы съели нечто такое, что ей не по нраву, она вызовет у вас состояние тошноты): ждет не дождется, когда же придет ее очередь расправиться со съеденным. Скажите ей спасибо, не забудьте!

Вот легкое тепло заструилось в ней — то верный признак, что она тоже вложила свой труд в переработку упот-

ребленного вами, ч
в обед (завтрак),
желчи кишечнику,
кое-что в запас выд
вы снова захотите

Медленно-мед
титесь, пожалуйста
поумерьте свой пы
помедлите, заверяю
шек: у всех своя ро
го худого, то будет

Уф, немного у
такая предваритель
на для того упраж
Начинаем?!

Втяните как б
мую кишку, ее пос
лайте по возможно
ное (как вы такое
Снова опустите на

Сделайте так
Но не стоит в пер
напрягаться, а то н
говорить:

— Ну зачем т
ко так начнет она
полчасика, закрой

Очень прошу,
махните рукой, пус
цом! И сколько же
ваний-сжиманий сд
30—40? Прекрасно!
соответствовать 3—
конечного результат

В следующую
торой заканчивается
месяца вы сумеете
2—3 раза в день. А
ходимым занятием в
лая в выполнении д
Вот и славно, дорог

ребленного вами, что ей даже очень по вкусу то, что вы ели в обед (завтрак). Вот она подкинула из своих протоков желчи кишечнику, чтобы он тоже включился в процесс, кое-что в запас выделила — на будущую процедуру, когда вы снова захотите перекусить.

Медленно-медленно движется пища (вы тоже не суетитесь, пожалуйста, и когда обедаете, и после приема пищи поумерьте свой пыл, успеете намного больше, если немного помедлите, заверяю вас) по закоулкам всяких разных кишек: у всех своя роль в усвоении. И если вы не съели ничего худого, то будет преодолен и этот участок пути.

Уф, немного устали следить за кусочком, да? Ничего, такая предварительная подготовка будет очень даже полезна для того упражнения, за которое вы сейчас приметесь. Начинаем?!

Втяните как бы в себя задний проход, то бишь прямую кишку, ее последнюю часть. Вобрали вовнутрь и сделайте по возможности большую паузу, подержите вобранное (как вы такое умеете делать с дыханием, помните?). Снова опустите на свое место то, что вы сжали.

Сделайте так разочков 5—10. Сумели 15? Отлично! Но не стоит в первый день особенно усердствовать, перенапрягаться, а то назавтра тетка Лень точно вас сумеет отговорить:

— Ну зачем тебе мучать себя понапрасну, — хитренько так начнет она свои уговоры. — Лучше отдохни еще полчасика, закрой свои глазки и...

Очень прошу, не слушайте эту нахальную гражданку, махните рукой, пусть она убирается... Отогнали? Молодцом! И сколько же раз к концу недели смогли таких втягиваний-сжиманий сделать за один присест, как говорится? 30—40? Прекрасно! Думаю, что такое количество и будет соответствовать 3—4 минутам, которые вам необходимы для конечного результата — то есть победы.

В следующую неделю снова потренируйте кишку, которой заканчивается тракт. Совершенно уверена, что к концу месяца вы сумеете запросто делать такие упражнения по 2—3 раза в день. А вскоре вам это понравится, станет необходимым занятием в вашем дне, появится легкость небывалая в выполнении движения. Как? Давно почувствовали?! Вот и славно, дорогие мои.

Очень верный и своевременный вопрос готов сорваться с ваших губ...

— А надо ли каждый раз так внимательно следить за едою, которая...

— Нет, не надо. Ибо весь «текст» находится в настоящий момент (как только вы сели на стул и расслабились) в вашей подкорке. И как только вы сделали первые движения по сжиманию-втягиванию, она (ваша подкорка) командует сама, без подсказки вашего сознания, мало того, контролирует ваши действия, чтобы вы (то есть пища) не сбились с пути. А вам остается только как можно глубже втягивать то, о чем мы беседуем довольно подробно. Только не торопитесь, чтобы медленно, но верно тренировалась-крепла, становилась упругой, здоровой эта такая ответственная часть вашего кишечника.

И, конечно же, никакой самый нахальный геморрой ей будет не страшен. Ведь он откуда заводится? От слабости кишки, хилости ее стенок.

Я уверена, умнички мои, вы давно поняли, что такое упражнение есть не что иное, как естественная клизма. Я, например, эту штуку с наконечником просто видеть не могу.

И кашка помогает

Тут надо заметить, что очень помогает делу и некоторая пища, которая способствует очищению. Например, пшенная каша. Прокалите немного ее на сковородке, промойте как следует, поварите на медленном огне минуту-другую — и в подушки. А назавтра поутру кидайте на сковородку (на малюсенький огонечек поставьте), плотно закройте крышкой. Желтая, словно солнечная, еда получается. Я вот предыдущую зиму с подругой чуть ли не каждый день ею угощалась, зато никаких проблем со стулом (как выражаются врачи) не возникало.

А что вы скажете, мои милые, о каше гречневой? Я надеюсь, не то, что говорит одна моя подруга, собираясь ко мне, когда мы составляем совместное меню при гостевании: ты же знаешь, я буду все есть, кроме гречневой каши, я терпеть ее не могу...

Правильно делаете, если вы не поддерживаете такого мнения о данной на редкость полезной крупе. Если, конечно, ее хорошо приготовить. Раньше я в основном употреб-

ляла ее из-за великолепных свойств. Вы знаете, что в ней содержатся всякие соли, железо... одним словом, наслышаны, начитаны.

Хотите, я вам расскажу, как я теперь стала варить гречневую кашу? Спешу с вами поделиться тем, о чем узнала всего года два назад. Лучше сразу расскажу, а то потом забуду. Многое мне хочется вам рассказать, мысли, толкая друг дружку, в голове в слова превращаются.

Берете крупу; не надо ее сушить-поджаривать, лишнее это. Заливаете горячей водой – на одну чашку крупы две чашки воды (либо полторы, в зависимости от ее качества) — и закрываете кастрюльку крышкой. Вечером сделали, а утром, как завтракать собрались, кидаете все то, что в кастрюльке разбухло, аж крышку подняло, на горячую-прегорячую сковородку с растопленным маслом (можно и без оного, еще полезнее) и тут же уменьшаете огонь, чтобы тушилось на сковородке, а не жарилось. Все, ровно через 10 минут можете приступать к трапезе.

Мой приятель как-то вместо цветов (так он сказал) подарил мне 6 килограммов гречи (на одном производстве ему дали за работу): возьми:, говорит, а то моя жена не умеет ее готовить, да и вообще-то она невкусная какая-то, эта гречка...

А когда пришел и отведал кашки, сделанной вышеописанным способом, то два раза добавки попросил, забыл и о том, что якобы она «какая-то невкусная». И я могу понять перемену его мнения, ибо каша получается совсем другого вкуса, поскольку все там сохраняется, ничего не выкипает и не выжаривается. Одним словом, как в русской печке.

Именно такой способ приготовления каши, когда она как бы тушится-парится, и навел меня на мысль, что и вкусность, и полезность других продуктов можно сохранить точно так же, устроив из нашей духовки, что имеется в наличии в каждой (не только газовой, но и электрической) плите, что-то наподобие знаменитой русской печки.

Тут хочу обратить ваше внимание вот на что. Подруга моя даже масла не кладет в данную кашку. Я, правда, пока что немного подсаливаю и небольшой кусочек все-таки подбрасываю, всего половину чайной ложечки, для вкуса...

Чтобы получше работал желудок наш...

Есть такое препротивное состояние, метеоризмом прозывается, когда газы просто не дают покоя ни днем, ни ночью, отравляют не только окружающий воздух, но и все внутри вас. Этакая тяжесть наступает, когда мы не в состоянии избавиться от них, словно пробка не пропускает их наружу. Бывало? Как, и теперь достается? Тогда принимайте-ка один совет на вооружение.

Да, да, можно вполне избавиться от напасти, ребятушки. Вот едите вы тыкву — так не бросайте в ведро семечки! Всего одна столовая ложка семян заливается стаканом кипятка, и через полчаса можно пить. Пейте по столовой ложке 3—4 раза (можно и больше) в день.

И все. Между про[illegible], от такого простейшего настоя вас покинут даже хрони[illegible] говорится, атонические запоры. Колиту чрезв[illegible] нравится тыквенная настойка на воде. А про [illegible] многие из вас, я надеюсь, очень скоро и не вспом[illegible] настенько он вас мучал. А какая легкость в живо[illegible], в желудке прямо-таки радость взыграет. Да, [illegible] мне на слово, именно радость, просто благодать!

Между тем, с запо[illegible] сражается и побеждает вышеупомянутое [illegible] семя. Можете использовать то, что у вас осталось [illegible] «отбеливания» лица. Залейте стаканом кипятка, пусть настоится часик, и пожалуйста, принимайте. Сколько? Да сколько хотите, столько и принимайте. Чрезвычайно полезная штука!

Как вы поняли из предыдущего совета, цвет лица зависит от чистоты вашего тракта. Вы, конечно, не раз видели, какого цвета лицо у гастритиков? Землистого, верно. Такая упорная болезнь, что люди устают с нею бороться, так и ходит половина (а может быть, и больше) человечества с гастритом разного вида.

А каких бед может наделать данная хвороба с вашим здоровьем — не перечесть, во что только он не переходит, сей гастрит, не приведи Господи.

А мы с вами возьмем и попробуем победить его. Согласны? И прежде всего, во имя прекрасной наружности.

У многих на грядках (на фазендах, как нынче говорят-выражаются) растет-разрастается хрен. У нас даже в

городе в палисаднике, что перед домом, имеются два куста, а его лишь как приправу к мясу да рыбе употребляют.

А до чего же полезен этот кустик! Потом, когда мы примемся с вами остеохондроз лечить, повстречаемся с ним вновь. А на данных страничках попробуем привлечь его свойства для болезни, о которой упомянули выше. Займемся гастритом с пониженной кислотностью. Потрите на терке хрен, заправьте по вкусу сахаром (можно и медом) и по чайной ложке до еды принимайте. Весьма пикантный вкус, уверяю вас.

Свежий сок, если вы его разведете водой, усиливает, как выяснилось, выделение соляной кислоты (так установили ученые), потому и получается удивительный эффект в лечении. Попробуйте, а? А что если именно вас, вашу личную хворобу, и «мечтает» давным-давно убрать хреновая (ой-ой!) эта настойка?

Есть и совсем простой рецепт по налаживанию работы того самого тракта, от состояния которого улучшается, как я писала выше, цвет вашего личика.

Как только пошли соки в деревьях, что бывает ранней весною, сразу можно и приступать. Сдерете кору осины (она должна быть тоненькой — в диаметре до 20 сантиметров, невысокой — в ваш рост с вытянутой рукой).

Затем погружаете в воду 300 граммов принесенной из лесу коры и кипятите минут 20 (воды надо немного, чтобы она только покрыла кору). Снимаете с огня и укутываете кастрюлю (она, конечно же, эмалированная, да?). За 12 часов она отлично настоится, и вы принимаете отвар утром и вечером по стопочке (50 граммов) за час до еды. Настойка ваша стоит в холодильнике, но вечером вы наливаете стопочку, чтобы поутру выпить, и наоборот: к вечеру заранее подготовьте питье, чтобы не было оно очень холодным. Вы же знаете, что наш желудок не любит очень холодное, да? Кстати, так же, как и слишком горячее.

Попробуйте попить осиночку в течение месяца и почувствуете, как незаметно-незаметно наладился ваш стул, перестало жечь «под ложечкой», и печень вроде бы куда-то исчезнет, а ребро, под которым находится слева наша поджелудочная железа, тоже станет безболезненным, хотя ранее вы всегда, чуть наклонившись, ощущали ее, эту боль...

Думаю, что кору осинки можно посушить, чтобы и зимой попить ее, если начнутся какие-то неприятные ощущения в области, о которой мы сейчас ведем разговор.

Вот уж ничего не скажешь: дешево и сердито! Осинки-то и в черте города растут, возле любой канавы в парках их немало, заодно чурбанчик домой притащите, от сглазу он пригодится. Мало того, как под кровать положите, так и начнут чурочки худое вытаскивать из организма (давно это подмечено!).

Если у вас уже имеются в наличии семь растений, то они тоже улучшат и оздоровят ваш тракт, тот самый, который переваривает пищу. Конечно, вы каждую травку поначалу проверьте своей гаечкой — на совместимость их лично с вашим трактом. А травки и ягоды вот какие: чабрец, пижма, ромашка, полынь, сухие ягоды черники и чуть-чуть корня валерианы, всех компонентов поровну.

Сделать напар из этих трав (сделать напар — значит заварить, как чай, на ночь укутать в теплое, а с утра пить), и кто сколько хочет, тот столько и пьет. Прекрасно очищает и оздоравливает весь кишечник, омолаживает его, восстанавливает слизистую, так что очень советую, соберите такие травки и принимайтесь.

Собственно, любая трава способна бороться с заболеванием. Такая, казалось бы, простая ягода черноплодка, а именно она убирает зоб, может справиться со склерозом, потому что в ней много йода. Сколько они приносят нам неприятностей — и зоб, и склероз, а мы равнодушно проходим мимо кустов, на которых полным-полно этой живительной ягоды, она нам не особенно нравится на вкус... Сахару столько, сколько и черноплодки, перемешать и держать в холодильнике.

Ешьте по одной чайной ложке три раза в день, худого не будет, а вполне возможно, именно вам она и поможет.

Мы привыкли только лимон считать целительным, а ведь для нас, северян, именно местная ягода, о которой я рассказывала чуть выше, годится больше. Как помните, Ванга, болгарская прорицательница и целительница, советовала пользоваться только теми овощами, ягодами, фруктами, что созревают на наших полях и огородах; травки тоже надо те употреблять для лечения-оздоровления, которые произрастают рядом с нашими жилищами.

Что-то мы напрочь забыли о наших кавалерах, джентльменах! А знаете, чем отличаются наши российские джентльмены от всех иных? Нет? Хотите, я вам открою небольшой секрет, как распознать именно нашего, родного? Постойте возле автобуса и понаблюдайте. Вот он выходит, а затем подает руку. Старой даме, бабушке с костылем? — так вы думаете. Ничуть. Он протягивает руку, чтобы помочь своей жене или той, которую любит в настоящий момент. Ну а старушка пусть как может вылезает.

Однако будем надеяться на лучшее, на то, что многие из вас вырастят культурных воспитанных молодых людей, девушек, которым будет просто стыдно сидеть, когда над ними стоит старенькая, уставшая от кошелок и трудной жизни горожанка. Не удивляйтесь, если я в течение книжечки еще разок постыжу наших «черствых» мужичков, повторение — мать учения; может быть, что-то и залетит им (кавалерам нашим) в подкорку со второго раза?..

Тогда и не надо будет требовать от правительства много денег на культуру. Никакой театр, никакой спектакль, ни одна самая умная книга не помогут обогатить ее, коль сам человек не примет ее в сердце с молоком матери, то есть с ее советами, подражая ей.

Впрочем, вернемся к мужичкам нашим, они тоже часто болеют. Есть у них, во всяком случае у многих из них, этакий неприятный и, я сказала бы, зловредный запах. От ног исходит, значит. Давайте, мои милые мамы, жены, невесты, посоветуем им кое-что. А то ведь некоторые из них на свидание стесняются прийти — можно сказать, из-за такого пустяка судьбу свою упускают.

А что? Иная девушка просто нос воротит от такого аромата. Так как же от него избавиться? Подскажите-ка им. Пусть два-три раза в день засунут свежие березовые листья между пальцами. Очень быстро снимет едкий запах березка, а главное — ноги вовсе перестанут потеть.

Знаю, знаю, с этими лентяями трудно. Сударыни мои распрекрасные, нарвите сами побольше листочков, и пока они смотрят свой любимый футбол, поухаживайте за ними. Очень прошу, уважьте этих чудаков.

А теперь перейдем к возвышенному, к духу, значит, нашему. Состояние его тоже многие проблемы решает (смотри ниже лирическое отступление о латинской крылатой

фразе). Проблемы, которые возникают в связи с нашими телесными неурядицами.

И органы могут стать «сознательными», а не только мы...

Здесь уж мы даем главный козырь в руки Сонечке, ибо, как вы знаете, Софья Марковна Любинская — врач-психотерапевт, и ее методика касается, если так можно выразиться, материй весьма тонких.

Так вот, оказывается, если мы ежедневно и настойчиво станем направлять наше сознание (наконец-то пригодились наши мозги!) на какую-то определенную группу нервов (возьмите в руки атлас, на котором все расписано, какой нерв куда идет-направляется и т. п., и т. д.), то последние (то бишь те нервы, которые в той группе оказались) начинают... развиваться. Ничего себе!

Так, шаг за шагом, мы можем оживить (как вы поняли, без нервов жизни в тканях нет, ни в одной, значит) любую часть тела и сделать ее... «сознательной». Конечно, эта фраза смахивает на какой-то пункт из морального кодекса, которому мы так безоглядно с вами следовали много лет, но что-то все же есть в таком утверждении, а?

Главное, чтобы было в нем что-то полезное для нашего с вами тела, организма.

Вообще-то психотерапия — наука весьма загадочная. Как-то мне молодая приятельница рассказывала (она от печалей стала вроде бы не в себе), какие тесты ей предлагали выполнить, чтобы установить, каково состояние ее психики, выявить проколы в ней, стало быть.

Так вот, на третий сеанс тестов ей стало казаться, что она сама вполне сумасшедшая, а врач стала не совсем нормальной. Мало того, эта мысль стала постоянно точить ее мозг...

А вот Иван Йотов, с которым мы снова встретились на страницах книги, удивился многословности данных тестов и заявил: очень просто можно определить, здоров ли психически человек или не совсем. Для этого надо поднести гаечку на ниточке к темени и посмотреть на нее повнимательнее. Если гаечка начинает раскачиваться, то все в порядке (в какую сторону начнет она качаться, не имеет значения).

Ежели гаечка встанет как вкопанная и не пожелает двигаться, значит, психика нарушена. Можно диагноз писать.

...Вернемся, однако, к словам, что записаны в труде С. М. Любинской об органах, которые под влиянием наших мыслей становятся аж сознательными! Просто обалдеть можно от такой перспективы, как вы думаете? Неужели вы остались равнодушны к такому утверждению — о сознательности печени нашей, скажем, или чего другого внутри нас? Ни в одном глазу? Не верите?

А что если взять и отбросить сомнения? И приняться за эксперимент. Причем приемы-то в том опыте наипростейшие, просто никаких особых усилий мозговых не требуют. В детском садике и то можно усвоить. Хотя я совсем напрасно обижаю детишек, они намного умнее, чем мы порою о них думаем.

Конечно, прекрасные советы дает нам уже знакомая вам Софья Марковна Любинская. Я вот сколькими людям рассказала о них, а сколько пленок записала для больных с сытинскими настроями («Я здоров как буйвол и проживу более 300 лет!»). Вы уже знаете, что у меня голос до того симпатичный, что некоторым кажется, будто он им помогает (в чем-то...), а кое-кто из понимающих считает его и впрямь лечебным.

Потому я и хочу кое-что вам подсказать (ведь голос словно бы в каждой буковке сидит, которую я пишу), а вдруг вам что-то и западет в голову или в душу, вдруг и впрямь поможет...

Есть у меня сестричка двоюродная. Уже лет 20 она всем на каждом шагу докладывает-талдычит:

— Мне без кофе и на улицу не выйти, у меня просто нет давления (ничего себе посыл!).

— Нет, для моего лично кишечника не годится ни одна диета, никакое слабительное на меня не действует, потому я часами в туалете отсиживаю!

Так, так, я уже вижу, что и вы поставили моей родственнице диагноз. Верно! Самовнушение. Причем с обратным знаком. А вот если бы она как-то в «просоночном» состоянии (просыпаясь либо засыпая то есть) спросила себя: чего же мне принять, чтобы мой кишечник взял да заработал как часы или чего бы мне испить вместо кофе (который мне надоел донельзя), чтобы давление мое сразу нормализовалось? Поменять, значит, знак.

Даю гарантию, получила бы она вразумительное объяснение и рецептуру. Потому что именно в вышеназванном «просоночном» состоянии мы находимся в полной гармонии с нашим подсознанием и вполне в силах «уговорить» его сделать нечто очень важное для нашего самочувствия. Тут мы можем давать советы даже подкорке, которые она потом использует для добра.

Так что не забрасывайте, ребятки, себе в подкорку заведомо худые мысли. Как хорошо выразился один человек по поводу моих напрасных сомнений, не берите в голову!

И мои плакатики — тоже работа с подкоркой. Она сама, мне кажется, их «читает». Я как-то невзначай взгляну, а она уже «работает» по внушению...

Вот, скажем, вывесила про полноту свою надпись, а недавно пошла в баню (месяца два не удавалось посетить этот «Дом здоровья», как я называю ее), встала на весы, а они выдают прекрасную цифру — 57 килограммов и 300 граммов.

Вот и моя сестричка, вместо того чтобы делать себе губительные энергетические посылы на тему, что ее кишечник в сто раз хуже моего, повесила бы на стену дифирамбы ему, нарисовала бы его кристально чистеньким или сочинила бы про кофе что-либо немыслимо худое, а чашечку, из которой она выпивает его литрами и более, разбила бы, положила осколки и надписала бы, скажем, такое: нет кофе, от кофе у крокодилов начинают выпадать зубы и т. п.

Думаю, такие меры намного лучше справились бы и с давлением, которое она поручила чужеродному напитку, и с работой атонического кишечника.

Ну вот, я чувствую, что многих из вас я уговорила, и вы вполне сознательно начнете взывать к сознательности своих заболевших органов...

Смешно? Хватит смеяться, спрячьте-ка свою улыбочку-усмешку в карман — и вперед. Результаты-то у науки имеются. А что если именно сейчас у нас с вами все так ладненько и получится-выйдет? Попытка — не пытка.

Я предлагаю вам свою компанию. Дело в том, что когда я впервые об этом услышала, на тот момент я еще «не созрела» для практического применения, а сейчас, вместе с вами, это не страшно и кажется вполне реальным. Ведь никто на земле еще до конца и не понял, каким уникаль-

ным является на
вещество, котор
многие и того м
Все, вижу,
вперед, заре нав
ту зарю, о котор
примемся за дел
тянутых нервов.
емся успехов!
Итак, догов
с какого именно
сознательным. В
вдуматься, хотя
бессознательный
нас. Пусть, голуб
это сделать, идет
Как вы пон
радость» советова
«Сердечко, пере
Так вот, оказывае
и строгостью, от
И тут, мои
весьма здесь кста
любят ласковое
обойтись без рез
дится, хорошо?
Можно и та
потом мягко, и
возьмем на воору
дельно искренним
Итак, вы вп
рым я вас столько
телыно следили з
вот, все в том же
табнее, значит. В
как утверждают а
Пошел снег,
мокли ноги. Не на
в грядущую беду
ние на ступнях, я
поскорее атлас в р

ным является наш мозг, на что именно способно наше серое вещество, которого мы всего-навсего на 4—5 процентов, а многие и того меньше, используем.

Все, вижу, вижу, многие хотят испытать судьбу. Итак, вперед, заре навстречу! Хорошо, хорошо, оставим пока что ту зарю, о которой пелось в песне, и ради личного здоровья примемся за дело восстановления наших до предела перетянутых нервов. Вот уж заря-то загорится, коль мы добьемся успехов!

Итак, договариваемся о конкретном предмете, то есть с какого именно органа начнем, какой из них сделаем более сознательным. В общем-то выражение довольно точное, если вдуматься, хотя несколько необычное... Конечно, очень бессознательный тот орган, который болит-ноет-тревожит нас. Пусть, голубчик, одумается слегка, а мы ему поможем это сделать, идет?

Как вы помните, я в своей книге «Разыщи в себе радость» советовала вам уговаривать свои органы. Помните: «Сердечко, перестань, пожалуйста, так исправно биться!» Так вот, оказывается, их можно привести в должный порядок и строгостью, отдавая им приказания.

И тут, мои милые, есть альтернатива (модное слово и весьма здесь кстати), то есть выбор. Органы у одних людей любят ласковое с ними обращение, а вот другие не могут обойтись без резких слов. Каждый выбирает, кому что годится, хорошо?

Можно и так поступить. Поговорить сначала резко, а потом мягко, и увидите, на что они откликаются. То и возьмем на вооружение. Единственная просьба: будьте предельно искренними. Поняли?

Итак, вы вполне готовы к тем упражнениям, к которым я вас столько страниц веду. Помните, как вы внимательно следили за кусочком, съеденным за обедом? Вот-вот, все в том же духе. И за что же нам взяться? Помасштабнее, значит. Возьмемся за простуду, ибо от насморка, как утверждают американские эскулапы, бывает даже рак.

Пошел снег, подул ветер, вы одеты легко, у вас промокли ноги. Не надо волноваться и мысленно всматриваться в грядущую беду — простуду. Сконцентрируйте свое внимание на ступнях, ясно и образно представьте (возьмите-ка поскорее атлас в руки, найдите голубые жилочки, по кото-

рым бежит кровь; вы помните тот рисунок наизусть — вот и прекрасно!), представьте, как быстро побежала к ним горячая красная влага, вот она обливает теплой нежной струей ваши щиколотки, спускается к подошве. Молодцы, так ясно себе все вообразили, даже у меня ноги согрелись, хотя в комнате, где я пишу эти строки, довольно прохладно.

— Ой, мои ступни загорелись, словно на плиту на даче встала, ура! — кто-то радостно кричит.

— Ножки мои милые, какие вы умные, уже согрелись, — расхваливает себя другая.

Так, так. Результат налицо. Побежала кровушка, словно в шерстяные толстые носочки обула ваши ножки. Ох, какие же они послушные! Теперь я точно не подхвачу насморк, тут и к бабке не ходи. Как они прежде говорили: держи ноги в тепле, голову — в холоде...

Я прибавлю к их выражению еще одну фразочку, можно? Вы мне разрешаете? Вот она: *а желудок — в голоде!*

Так, чтобы еще нам поговорить с вами? Кто там следующий такой бессознательный, кто вам по ночам покоя не дает, ноет?

Что, спина замерзла, хотя вы лежите под ватным одеялом?! Никуда не годится, надо ее согреть, и притом немедленно. Все понятно: легко, но модно приоделись, погуляли по набережной Невы, а с реки ветер дул, и в основном в спину. Вы, конечно, были заняты разговором со своим спутником, и вам не хочется признаться в том, что стало холодно (ох, уж эти комплексы наши!). Конечно, если бы вы отвлеклись от беседы еще тогда, прямо на берегу Невы, уделили бы себе, своей спинке немного внимания, то она бы сейчас не заставила вас кутаться.

Ну да ладно, принимайтесь-ка за согрев ее. Расслабились, отогнали абсолютно все самые маленькие заботы и мысли от себя, очень ярко представили себе свою спину и все кровеносные сосуды, что проходят по данной зоне. Нервы тоже разглядели, да? А теперь скажите им что-либо построже, когда все внимание ваше сконцентрировано на этих жилочках.

Текст любой, кто как может, тут полное раздолье вашей фантазии... Вот побежала кровушка горячая к моим плечикам, вот проснулись мои нервы, открылись капилляры, чтобы принять побольше горячей жидкости, что мчит

ся от сердца на
ваша спинка, но
Если вы не
никакого воспале
Кстати сказ
форме, очень да
дыхательными у
«Каждый,
следит за прохож
нет чувствовать
ка. Прана — это
Очень важно
мы посылаем воз
бирая как бы м
нии). Вот, скаже
мысль) в поджел
должны непремен
тем самым как бы
нечно же!) кисло
ее вылечить, снят
Причем дейс
работе что-то зан
кончай, мол, ныт
матию разводить
работать днем.
Софья Мар
манды надо дават
сомнения в своих
предельно внятно
«знал», чего имен
чиво, повторяя не
Попробуйте,
ты, и не только
прочих граждан,
предложениям по

Чтобы тал

Я и сама с тр
баню, ибо имею ск
ки. И хотя я «мало

ся от сердца на аврал. Да, я вижу, не только потеплела ваша спинка, но и руки-ноги разомлели от жары.

Если вы не прозевали несколько дней, то, уверяю вас, никакого воспаления легких у вас не произойдет.

Кстати сказать, чтобы легкие ваши были в отличной форме, очень даже невредно заниматься всякими-разными дыхательными упражнениями. И тоже без особого труда.

«Каждый, кто делает сознательным акт дыхания и следит за прохождением воздуха в легкие, постепенно начнет чувствовать прекрасный ток праны», — пишет Сонечка. Прана — это воздух.

Очень важно, между прочим, думать о том, куда именно мы посылаем воздух при входе, в какие части тела (перебирая как бы мысленно эти пути-дороги в нашем сознании). Вот, скажем, мы посылаем наше «я» (то бишь нашу мысль) в поджелудочную или щитовидную железу — мы должны непременно в данный момент размышлять о них и тем самым как бы «подкидываем» им (по отдельности, конечно же!) кислород. Конечно, думаем и о том, что хотим ее вылечить, снять боли.

Причем действуете сообразно обстоятельствам. Вот на работе что-то заныло, дайте команду, и причем построже: кончай, мол, ныть-болеть! А дома как бы начинаете дипломатию разводить — уговариваете тот орган, что мешал вам работать днем.

Софья Марковна считает, что все такие указания-команды надо давать твердо и убедительно (то есть без тени сомнения в своих силах!). Слова произносите в команде предельно внятно, то есть чтобы заболевший орган четко «знал», чего именно от него хотят. И так, строго и настойчиво, повторяя несколько раз, отдавайте приказания.

Попробуйте, ребятки! Ведь есть прекрасные результаты, и не только у Георгия Николаевича Сытина, но и у прочих граждан, которые серьезно отнеслись к данным предложениям по поправке своего здоровья.

Чтобы талия была потоньше...

Я и сама с тревогой подхожу к весам, когда посещаю баню, ибо имею склонность к полноте, как многие россиянки. И хотя я «малоежка», все же, бывает, начинаю распол-

заться как на дрожжах. И надо же случиться такому парадоксу: чем лучше настроение у меня жизненное, тем быстрее происходит такая метаморфоза.

Помню, как-то отдыхала я в Доме отдыха в Прибалтике. Ходила по 10—15 километров каждый день на лыжах, через день посещала бассейн. Мало того, чуть ли не до полуночи бегала вокруг теннисного стола, чтобы вовремя ударить по белому легкому шарику. И что же? При таких нагрузках и учитывая, что все булочки, печенье и другие выпечные изделия, которыми нас ежедневно потчевали за завтраком и ужином, отдавала соседке по столу, а мясо — соседу (как вы знаете, я его не люблю), невзирая на все эти «мероприятия», не похудела за первые две недели ни на 100 граммов!

— А вы и не похудеете, — сказала доктор при очередном осмотре отдыхающих.

— ?!

— Да, да! И не мечтайте об этом. Просто у вас очень хорошее настроение, вы всегда веселая, как я заметила; на это обратили внимание и другие сотрудники нашего Дома отдыха. (Правда, они видели, как я еще и лихо отплясывала вечерами, перед игрой в пинг-понг.)

Вот ведь незадача! Но горевать не будем, а лучше посмотрим, что там у Сонечки про полные бока, которые начисто забаррикадировали нашу талию. Как их уменьшить, значит. Их и животик, который не особенно красиво стал выпирать, хотя беременеть уже поздновато...

А рецепт довольно простой. По одной столовой ложке листа сенны, цветка жостера и коры крушины бросают в кипящую воду (пол-литра воды), минут 5—7 на легком огне кипятят, настаивают до утра, а назавтра начинают принимать по столовой ложке после каждого приема пищи. Запиваете все, что только что съели. Понятно?

Одна моя молодая московская приятельница воспользовалась данным советом, и ей удалось приостановить процесс ожирения, который просто с ума ее сводил. Попробуйте!

Еще тыква может помочь делу довольно существенно, так как она малокалорийная. Можно есть ее и печеной, и вареной, и жареной. И семечки съедайте, они, как и сок тыквы, особенно полезны. Ее мякоть и сок улучшают работу кишечника, борются с подагрой, лечат печень и почки.

Японцы, напр
может предотврат
рак. Поэтому в и
потребление желто
сочинили о том, чт
ете, что страна Я
съедать не менее
цвета. Уже и стат
арену: использован
щей того же семей
вания онкологичес
филактики стоит п
кими выкладками,

Конечно, лучш
лонили все поля, р
вами. А в соке их
примите это к свед
свеженький, и пейт
не вредно полезног

И еще раз о
которые он

Многие врачи
есть не берутся за э
сенсы и те головою
нию. А тем не мене
ния калечат наши
менно старят челове

Я нашла в зап
с ним. Всего-навсег
собирать... Каждый
чайные ложки лист
15 минут. Только н
бы парился. Проце
здоровье в течение

И как я учила
как вкусно, какой
Господь всюду взра

И соли от тако
спондилез не будет

Японцы, например, считают, что она, то есть тыква, может предотвратить и даже победить уже начавшийся... рак. Поэтому в их стране здравоохранение контролирует потребление желто-зеленых овощей. Там чуть ли не закон сочинили о том, что каждый житель островов (вы ведь знаете, что страна Япония расположена на островах) обязан съедать не менее 100 граммов в день овощей означенного цвета. Уже и статистику представили на международную арену: использование в еде моркови, тыквы и других овощей того же семейства вдвое снижает возможность заболевания онкологического характера. Так что даже ради профилактики стоит призадуматься над данными статистическими выкладками, правда?

Конечно, лучше всего сок, ибо нитраты просто заполонили все поля, и не только наши, где мы проживаем с вами. А в соке их нет, они все оседают в мякоти, так что примите это к сведению и лучше выжимайте сок, всегда свеженький, и пейте. По полстаканчика. И по стакану тоже не вредно полезного соку испить...

И еще раз о травках и болезнях, которые они побеждают...

Многие врачи так и заявляют: все, кроме артритов. То есть не берутся за это заболевание. Даже целители-экстрасенсы и те головою качают: очень трудно поддается лечению. А тем не менее артриты самого разного происхождения калечат наши пальцы, уродуют суставы, преждевременно старят человека.

Я нашла в записках довольно простой способ борьбы с ним. Всего-навсего листьев брусники надо побольше насобирать... Каждый раз отвар надо готовить свежий. Две чайные ложки листа заливаете стаканом воды и кипятите 15 минут. Только не на большом огне, а так, чтобы он как бы парился. Процеживаете, охлаждаете и принимайте на здоровье в течение всего дня — глоточками.

И как я учила в предыдущей книге, приговаривайте: как вкусно, какой приятный отварчик, а листики, видно, Господь всюду взрастил на низеньких веточках, спасибо...

И соли от такого питья станут как бы растворяться, и спондилез не будет так беспокоить, как раньше, и подагра

начнет уменьшаться в размерах, словно эти противные подагрические шишки-образования кто-то внутрь станет прятать. Отеки тоже пропасть должны. И даже такая болезнь, как суставной ревматизм, и та, если упорно будете принимать отвар, сдастся.

Попили недельку, отдохните, потом снова попьете. И в какой-то момент безо всякого расписания вдруг возьмитесь снова за прием глоточками. Данный момент очень важен, ибо он как бы подсказывает вам: хорошее лекарство на этот раз я выбрала, стоящее. К этому так называемому внутреннему голосу надо обязательно прислушиваться, ибо он является самым первым сигналом, что началось излечение всех этих уплотнений, наростов, отечности, которые вас так долго мучили, не давали уснуть.

А от атеросклероза хорош чеснок свежий — по 2–3 зубца ежедневно. Чего только не лечит он, о чесноке с самых древних времен сохранились сведения, о нем слагают чуть ли не легенды, но запах отвращает многих от редкостной силы этого зеленого продукта. Я сама выхожу из автобуса, если чувствую, что кто-то наелся чеснока, просто дурно становится.

А потом поняла: если самой его употреблять, то как-то легче переносишь запах, что идет от соседа. Ну, о бутерброде вы уже узнали, я о нем в первой главе предыдущей книги повествовала вам. Помните, мелко-мелко нарежу, даже слегка помну его, а затем с маслом и смешаю, которым намазан кусок хлеба. И вот, если такой бутербродик еще и со свежим чаем съесть, так больше ничего и не надо на завтрак. И вкусно, и полезно.

А теперь не только в бутерброды чеснок употребляю, но и всюду. Любая каша годится для заправки чесноком. Его тоже мелко крошу ножичком и, когда каша готова, перед тем как снять ее с плиты (выпуть из духовки), кидаю туда, размешиваю в горячей и... вкус отменный, сама каша становится в сто раз вкуснее, даже если и масла не положу в нее.

В любой салат тоже кладу зубчик-другой, для вкуса, что говорится. А если вы отварите рыбу (либо пожарите на медленном огне, чтобы она не высыхала), сверху тоже посыпьте мелконарезанным чесноком, и рыбный запах куда-то пропадет.

Единственное,
на ночь, у некоторы
конечно, соблюдайте
и печень иной раз п
сначала, а теперь он
ствием принимает че

А о запахе, из-
пропускаю чесночны
ложуйте 1–2 кофей

Люди давно пр
можно все использов
час и наука к тако
БАМе высоко в гор
золотой корень (так
его намного лучше ж
Тут же, в ручье, кот
луга, и мыла. А вот
давно узнала, сколь
го было...

Так что собирай
жем, грецкие орехи
ные колиты с больше
чить (орехи-то вкусн
ло: между приемами
ребляю) граммов 70
таким вот образом из
ки, то вместо воды
семени). Мы вот про
не замечаем, сколь п
ведь и сам корень, и
полезного для здоров

Так, мы немного
торых повели речь. И
что в нем, что ни в к
у вас болит желудок,
ха ничего не придум
теперь нет-нет да зава
ям помогала не раз.

Тибетцы ядра о
(поровну всего), и ес
желой болезни), то эт

Единственное, о чем хочу предупредить: не ешьте его на ночь, у некоторых начинается сильное сердцебиение. И, конечно, соблюдайте меру. Средство это сильное, пряное, и печень иной раз просто бунтует. Так у меня и случилось сначала, а теперь она не тревожится и с большим удовольствием принимает чеснок.

А о запахе, из-за которого я (как и некоторые из вас) пропускаю чесночные бутерброды, вот что недавно узнала: пожуйте 1—2 кофейных зернышка — и все, исчезнет!

Люди давно приметили, что в каждом растении, плоде можно все использовать: и корень, и цветы, и листья. Сейчас и наука к такому же выводу пришла. Помню, я на БАМе высоко в горах копала родиолу розовую, то есть золотой корень (так его назвали буряты, которые считают его намного лучше женьшеня по целительным свойствам). Тут же, в ручье, которые повсюду пересекали альпийские луга, и мыла. А вот сам стебелек выкидывала. Только недавно узнала, сколько в тоненьком том стебельке полезного было...

Так что собирайте все, а дома разберетесь. Вот, скажем, грецкие орехи чему только не помогают. Даже язвенные колиты с большой приятностью для себя можно излечить (орехи-то вкуснейшие!). Просто завести такое правило: между приемами пищи (а я так их вместо пищи употребляю) граммов 70 необходимо сжевать в день. Когда вы таким вот образом избавляетесь от противной этой болячки, то вместо воды пейте отвар калгана (либо льняного семени). Мы вот проходим мимо изящных цветочков его, не замечаем, сколь прелестна чашечка желтого цветка. А ведь и сам корень, и его наружная часть содержат немало полезного для здоровья.

Так, мы немного отвлеклись от грецких орехов, о которых повели речь. И тем не менее, есть и кроме ядра коечто в нем, что ни в коем случае нельзя выбрасывать. Если у вас болит желудок, то лучше отвара из перегородок орееха ничего не придумаешь. Я вот накопила их мешочек, и теперь нет-нет да заварю этих самых перегородок. И друзьям помогала не раз. Так что не надо их выбрасывать!

Тибетцы ядра ореха смешивают с изюмом и сыром (поровну всего), и если человек ослаб (особенно после тяжелой болезни), то эту смесь и дают. Прекрасным тоником

является она, укрепляет сердечную мышцу, благотворно действует на наши расшатанные нервы, чинит печень. Так что действуйте!

Кстати сказать, о печени. Как-то мне доверительно сообщила врач в поликлинике, что у половины населения (по самым скромным подсчетам) больна печень. То холецистит, то камни, то холангит, то...

Последнее «то» — самое опасное, потому как при наличии его можно оградку покупать заранее, как сейчас заведено (при глобальной инфляции). А я вот нашла в записях своей милой приятельницы совсем легко исполнимое средство. Оказывается, если положить в пол-литровку с водкой цветочки хрена и подержать их там (в темноте, естественно) пять дней, то и инфаркт можно вполне одолеть. Правда, там не указано, сколько принимать. Но мы уже с вами ученые-переученые, господа мои! Давайте по чайной ложечке раза три перед едой причастимся этим средством, а! А дальше, если почувствуется и пойдет улучшение (сначала обязательно должно произойти ухудшение, обострение, вы ведь осведомлены обо это, да?), то увеличим дозу до столовой ложки. Больше, я думаю, не надобно, потому что настоечка должна быть горькою (вы ведь ели листья хрена).

Ну, в связи с тем, что утихомирили нашу печень, примемся-ка мы за поясницу! Вечно она у нас ноет, а то и стрелять в ногу начнет нерв, что в ней располагается. Я уже рассказывала вам о мухоморе, который здорово изымает из нее все простуды. Тут как-то я еще один советик встретила и подумала, что не худо бы с вами им поделиться, тем более, что о бодяге даже в сказках упоминается..

Берут пачку этой самой бодяги в аптеке, один стручок красного перца (горького-прегорького, как вы знаете) и заливают данные растения водкой (0,5 литра). И вот стоит себе и стоит, настаивается жгучая смесь не менее месяца. А потом как обычно: втирают и обвязывают теплым чем-то. Конечно, лучше всего этим заняться ближе к ночи.

Приласите немного старой мочи, на тот случай, если несколько пообожжете поясницу. Все ведь зависит от крепости вашей кожи.

И потом, не надо много брать зелья, а намочили руку и разотрите досуха. Жар должен быть умеренным, поглуб-

же проникать внутр
няли, да?

Очень многие ж
кях и ногах, которую
и дождь начинается.
только начал распуск
только его надо успе
желток-«личико», то
берете штук 40–50 и
заливаете «Тройным
натираете свои конеч

Против радикул
каштанов. Набить им
закрыть и три дня де
месяца настаивать. К
радикулитные страда
вполне готово к упот
но: втереть и закутать

Давно попался м
но дошел до меня истин
притом активированны
прописывали людям, у
как известно, отравляю
во влияют на его слизи
И тем не менее, когда
лечитель именно уголь,
что псориаз имеет источ
вернее, в кишечнике. Л

Ничего сложного
рется одна таблетка у
суточная доза. Конечно
дозировки на настоящи
жить, правда?

Предположим, ва
данный вес — моя тайн
граммов), значит, толч
помешивая, выпиваете

Такую процедуру
да, надо соблюдать дово
жирного, острого, со
продукты (любые)

же проникать внутрь, а не жечь-обжигать вашу кожу. Поняли, да?

Очень многие жалуются на нестерпимую ломоту в руках и ногах, которую снять не в силах, если еще к тому же и дождь начинается. Займитесь этим ранней весной, как только начал распускаться одуванчик, в самом начале мая, только его надо успеть собрать, пока он не показал свой желток-«личико», то есть набух, но не распустился. Итак, берете штук 40–50 и набиваете в баночку пол-литровую и заливаете «Тройным» одеколоном, а через месяц-другой натираете свои конечности, которые ломит.

Против радикулита можно выступить и с настойкой каштанов. Набить ими банку, а затем влить водку, плотно закрыть и три дня держать на солнце, после чего полтора месяца настаивать. Короче говоря, когда к осени начнутся радикулитные страдания, то средство против них будет вполне готово к употреблению. А пользоваться как обычно: втереть и закутаться во что-то шерстяное.

Давно попался мне этот совет-рецепт, но только недавно дошел до меня истинный смысл его. Почему именно уголь, притом активированный? То есть тот уголь, который всегда прописывали людям, у которых скапливались газы, а они, как известно, отравляют атмосферу внутри кишечника, дурно влияют на его слизистую. Вы все это, конечно же, знаете. И тем не менее, когда против... псориаза предлагает один лечитель именно уголь, то невольно приходит в голову мысль, что псориаз имеет источником какую-то грязь в организме, а вернее, в кишечнике. Логично?

Ничего сложного в самом курсе лечения тоже нет. Берется одна таблетка угля на 1 килограмм веса — такова суточная доза. Конечно, ваш тракт станет похож от такой дозировки на настоящий дымоход, но такое можно пережить, правда?

Предположим, ваш вес — 55 килограммов (кстати, данный вес — моя тайная мечта, сейчас у меня он 57 килограммов), значит, толчете... 55 штук, заливаете водой и, помешивая, выпиваете в два-три приема за 2 часа до еды.

Такую процедуру проводите в течение 40 дней. Правда, надо соблюдать довольно строгую диету, не есть ничего жирного, острого, соли поменьше, исключить молочные продукты (любые). Ну и, конечно, никакого алкоголя.

Затем, для того чтобы закрепить результаты, как говорится, провести строгое голодание с уринотерапией в течение пяти дней. Значит, пять дней урину пьете и холодную воду. А дальше — грамотный выход из голодания, то есть очень-очень постепенно вводить разные продукты в рацион питания.

Псориазом болеет и взрослый, и ребенок; бывает, он не поддается лечению десятилетиями. Во всяком случае, я недавно встретила женщину, которая с 12 лет страдает этой болезнью. И ни один врач не смог до сих пор хоть в какой-то степени ей помочь. И данная хворь получила уже эпитет — неизлечимая.

Попробуем излечить?

Многие жалуются на отек ног, а врачи иной раз не могут разыскать причины. Имеется одно средство, всего одно нашла в своих записях, попробуйте, если вас мучают отеки.

Как оказалось, делу помогает отвар все того же льняного семени. Заливают 1 литром воды 4 чайные ложки семени и кипятят минут 10—15, потом настаивают час и, не процеживая, принимают. Да, прямо с семенем. Причем в первый день должны принять ударную дозу: пьете по полстакана через каждые два часа, так что получается 6—8 раз в день, горячим пьете, так что каждый раз чуть подогреваете отвар.

А как пить, вы уже знаете? Правильно — глоточками. Конечно, за такое надо приниматься только в том случае, когда вам порядком надоели эти отеки, когда они стали чуть ли не постоянным, то есть хроническим явлением.

Мои стихи

Стихи мои — предвестники беды,
Разносчики метаний и сомнений.
Вы — словно слез моих следы,
Моих несбывшихся стремлений...

Зачем писать я вас не брошу,
И кто диктует их по вечерам?
Ведь время, знаю, запорошит
Когда-то найденный вигвам.

Как будто жизненные вехи
В пути тяжелом ставит стих,
Но вряд ли отзовется эхом
Когда-то кто-либо на них...

Бывает, ночью просыпаюсь,
Услышав чей-то голос днем.
Он скажет строчки и растает,
И сразу снова станет сном...

Ведь мне не нужно ничего:
Ни денег и, конечно же, ни славы,
Мне лишь бы повидать того,
Кто в мире слов и рифмы правит...

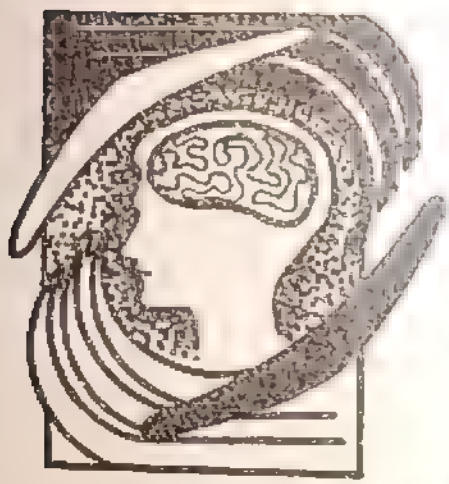
Того, кто сочиняет мои строфы,
Зачем-то их записывать велит.
Хотя на миг, хотя бы в профиль,
Но кто ж такое посулит...

Кто столько в голову кидает
Давным-давно забытых слов
И в сердце радугу рождает
Придуманных прекрасных снов...

ГЛАВА III

КАК АУКНЕТСЯ, ТАК И ОТКЛИКНЕТСЯ

Мы часто не задумываемся о том, как наши недобрые (либо добрые) слова действуют на того, к кому они обращены. А тем не менее радость либо зло, что возвращается к нам, влияет не только на наше настроение, но подчас и на здоровье... Будьте внимательны друг к другу, посылайте тепло, не тратьте свое сердце злобою, советует автор.



М[illegible] пословица эта сопровождает [illegible] всю жизнь. Если подумать, [illegible] хоть один разочек посмотреть [illegible] шаги со стороны... Правда, к[illegible] писала, и не однажды, мало к[illegible]дается взглянуть на поступ[illegible] и постараться разобраться, почему именно так случилось-получилось у меня, у моей дочери, у подружки закадычной, с которой дружим с самого раннего детства, когда ни она, ни я худа не ведали, не знали о том, откуда зло приходит к человеку, почему подолгу его терзает-мучает...

Давайте с вами о том и побеседуем, попробуем поставить, как говорится, точки над «i», тогда, вполне возможно, что-то и придет нам с вами в голову полезное, умное-разумное, о чем мы порассказали бы другим, детям нашим и не детям, с тем чтобы они поменьше ошибок делали, не так больно лоб расшибали из-за своего недомыслия.

Я думаю, что соратников заняться таким разговором, а дальше и действиями найдется среди вас немало, дорогие мои читатели, а потому приступим!

Будем в своих исследованиях пользоваться повседневными примерами, то есть фактами. Я расскажу о своих случаях, с которыми повстречалась в жизни, а вы, почитав мои

сказки-были (и право же, многие очень похожи на сказку, бывает, и довольно страшную, от которой мороз по спине пойдет...), припомните что-то из недавней или давней ситуации, в которой оказались и которая еще тогда вас просто «огорошила», которую в ту пору вы не смогли (а может быть, просто не пытались) объяснить, просто посетовали («Надо же, что бывает!») и смирились, конечно, не намотав себе на ус.

Я уверена, что наши странные истории будут почти одинаковыми, только имена да названия окажутся разными, а суть их будет одна.

Начнем с положительного, хорошо? Несколько лет назад я как журналистка помогла одной семье. Глава ее, человек талантливый, написал диссертацию, достойную профессорского звания, а не доцентского, которое ему полагалось. Конечно же, ученые мужи того института... Да, они стали завидовать, а партруководители — того более! Одним словом, не успела семья оглянуться, как была лишена полагающихся им по справедливости (и по совести, должно быть) различных преимуществ бытового толка. Диссертацию «зарубили», квартиру не дали, в зарубежную поездку не пустили, придумав факты аморального поведения (надо было увидеть всего один раз этого милого человека, чтобы убедиться по его глазам в чистоте его помыслов; он просто обожал свою жену и детей).

Я, естественно, ринулась в бой и, хотя я не была коммунисткой, как-то проникла в их апартаменты и сказала, что я думаю о местных (институтских, значит) товарищах. В те времена такое было не совсем безопасно, но, слава Богу, обошлось. Надо сказать, что я и в Москве (институт был в подчинении у центра) посетила некоторых вождей, которые, как выяснилось, дорожили престижем родины и своим тоже, поскольку талантливый несостоявшийся профессор был известен в других странах.

Прошло лет пять-шесть, я уже и забыла о своих хлопотах, в связи с тем что были и другие, и немало. И вот раздается звонок. И что, вы думаете, говорит мне профессор? Да, все сбылось, о чем мечталось, все вернулось, что злые отняли, изъяли, он побывал во многих странах мира, доказав, что и в России проживают замечательно талантливые люди. Его даже восстановили в «рядах».

Сказал, что, конечно же, он все эти годы думал обо мне тепло (посылал, выходит, мне массу доброй энергетики), что вся его семья мечтает со мною увидеться, а его сын с великим удовольствием отреставрирует мне мою антикварную мебель, бесплатно, в знак уважения.

Помню, во время разговора словно кто-то бальзам лил мне на сердце, так мне стало легко, так славно...

Ну а если повести разговор про энергетику в данном случае (теперь ведь все знают, что это такое), то все проще простого. Я посылала добрые стрелы, а они находили зло и выдворяли его с насиженных мест, правильно?

...Вот едете вы в метро, сидите себе и думаете о чем-то своем. Отвлекитесь от [illegible] горьких раздумий, которые увели вас так далеко от [illegible] места, где вы находитесь. Видите ту женщину, которая [illegible]тливо вошла и стоит, тяжело опираясь о перекладин[illegible] отгораживает сиденье от двери. Заметили? Обратите [illegible]мание на ее губы, какие они серые, чуть с синевой [illegible]е тем не менее румянец...

Подзовите ее тих[illegible] предложите сесть на ваше место. Неважно, что она мо[illegible], что рядом сидят молодые, но плохо воспитанные [illegible] уступите ей место, прошу вас. Как вы усекли, место [illegible] надо по самочувствию, а не по возрасту, да, мои [illegible]?

Сколько доброго [illegible] появится в ее глазах, когда она сядет на ваше место! Каким огромным пучком нежной, ласковой энергетики она одарит вас. И что интересно, от вашей доброты она сама похорошеет, губки ее станут розоветь, а со щек начнет исчезать недобрый сердечный румянец.

И вам откликнется, и вам достанется хорошего, вы сразу позабудете о тревогах, что еще минуту-другую беспокоили вашу душу, они покажутся вам не столь катастрофическими. Так добро отзовется на вашем самочувствии, и вот уже вы делаете следующий шаг более бодро.

И еще один случай, который тоже произошел в транспорте. Вошла в трамвай этакая сухонькая востроносая старушка и гнусавым голосом запищала: сидишь, молодая, а не уступишь место старому человеку... и понеслось, одним словом, стала, как жаба зеленая, слюной брызгать, хотя женщина давным-давно встала и место ей уступила.

И вижу я по профилю (женщина встала ко мне боком), что беременна она и на месяце седьмом, не менее. А когда

ухватилась за по
уступила сразу ж
раз в три раза м
А почему я
что нельзя ей ка
поднимать, потом
может окончиться
И что интер
вать злую бабуш
месте с победонос
близстоящую жен
целом.
Отгородитесь
своего поля (вы ж
шлите нежный и п
шу: Господи, сохра
все не может успо
кто рядом и далек
Я так и сдела
еще душа откликн
касается злой баб
имеется в народе с
Забыли? Так
кины слезки. Вы,
сухие-пресухие, а л
рное.
И еще. Когда
как только я войду
книжечку «Одежды
сборничек стихов о
как благотворно он
них давление норма
возле изголовья его
долгие годы, пропад
ровых он оказывает
Почему я дарю
незнакомому? Дары
другой уставшей ж
когда почитает мои
ной, а о любви-поме
шлет мне свое тепло

ухватилась за поручень, резко подняв руку, то тут я ей и уступила сразу же место, хотя она, по моим расчетам, как раз в три раза меня моложе.

А почему я так поступила, как думаете? Да потому, что нельзя ей категорически на таком месяце резко руку поднимать, потому что это опасно для будущего малыша и может окончиться великой бедою и для матери.

И что интересно, начали другие женщины поддерживать злую бабушку, которая восседала на уступленном ей месте с победоносным видом и продолжала хаять не только близстоящую женщину на сносях, но и вообще молодежь в целом.

Отгородитесь от нее, мои милые, скиньте ее образ со своего поля (вы же у меня все-все умеете!), но главное, пошлите нежный и полный вашего тепла сигнал маме и малышу: Господи, сохрани ее и ее дитя, спаси от злыдни, которая все не может успокоиться и бросает злые взгляды, на всех, кто рядом и далеко...

Я так и сделала, ребятки. Я знаю, что неродившаяся еще душа откликнется, непременно отзовется... Ну а что касается злой бабули, то вы же знаете, какая поговорка имеется в народе о таких?

Забыли? Так я вам напомню: отольются кошке мышкины слезки. Вы, наверное, заметили, что ведьмы всегда сухие-пресухие, а лицом препротивные: это от злости, наверное.

И еще. Когда мне кто-то из молодых уступает место, как только я войду в вагон электрички, я дарю ему свою книжечку «Одежды белые любви». Как вы помните, этот сборничек стихов оказался энергетическим, я уже писала, как благотворно он воздействует на больных людей (то у них давление нормализуется, то сердцебиение исчезает, если возле изголовья его положить, то бессонница, что мучила долгие годы, пропадает), но, сдается мне, не только на здоровых он оказывает влияние.

Почему я дарю стихи первому попавшемуся человеку, незнакомому? Дарю в надежде, что и в другом вагоне и другой уставшей женщине он уступит непременно место, когда почитает мои стихи, они ведь не о любви чувственной, а о любви-помощи, да? Почитает он сборничек и пошлет мне свое тепло, свою доброту, а когда он станет усту-

пать дорогу пожилому человеку, когда возьмет за правило подавать руку тому, кому трудно спуститься со ступенек или войти в автобус, то ведь сколько доброты понесется ему вослед, сосчитать невозможно! Да, добрые бумеранги принесут обратно несчитанные ласковые флюиды теплой ласковой энергетики.

Как вы знаете, дарение было непременным ритуалом во все времена и у всех народов. Вот я вспоминаю, как в далеком 50-м году оказалась в горной местности на Цалке, где высоко над уровнем моря проживали дивной красоты люди. И откуда здесь эти сцены Эллады, помню, подумалось мне тогда. Дело в том, что тогда я изучала историю древнего Востока и потому отлично представляла себе облик героев Илиады.

Все оказалось на редкость простым и вполне отвечающим политическим воззрениям тогдашних вождей. Греки были выселены из столицы Грузии, так как за какие-то неизвестные им самим прегрешения были лишены права проживать в больших городах.

Но это, как говорится, преамбула, хотя она имеет прямое отношение к разговору. Как вам известно из истории, которую я постигала в ту пору в университете, их далекие предки имели обыкновение в определенные дни года приходить к святым (по их верованиям) местам, дабы одарить богов какими-то подношениями.

И вот, как и их предки, одним ранним утром все греческое население Цалки отправилось еще выше в горы, ибо именно там и положено было делать подношения, с тем чтобы боги ниспослали им всяческие удачи, рождение хороших детей (преимущественно мальчиков) и, безусловно, крепкое здоровье.

Зрелище было великолепное. Я, конечно, отправилась на молельную гору, так прозывалась поляна на холме. Это была демонстрация в полтора-два километра, не менее. Взрослые шли пешком; на повозках, что тащили буйволицы и ослы, сидели дети и лежали всяческие подарки. Жалобно стонали маленькие ягнятки, которых вели на заклание, тревожно блеяли овцы, из которых надо было приготовить похлебку, очень много котлов, чтобы хватило не только богам, но и тем, кто устанет, поднимаясь на высоченную гору.

Поначалу они
взрослые смотрел
что они кого-то в
что в такие минуты
был к ним ласков,
Они словно
горячими глазами,
дия... Почему они
пошли к котлам,
ней до тех пор, пе
подарки, пока не б
Но вот соверш
воздать им славу з
Начались тан
ветер, раздаваясь н
шинах. До самого
цессия двинулась о
сняли с их плеч. По
ком в глазах, обрет
легкостью преодоле
другие люди, с над
когда стала описыва
Читаете вы мо
занесло нашу бабуш
еще и высоко в гор
ствам, в которые вер
Отнюдь! Невер
к достижениям совре
(которыми вы, безус
гие мои люди, весьма
в космосе нечто, отче
дорогой, то начинает
И снова попроб
ладно? Что же происх
думаете? Конечно, об
было много энергети
другому, кто был сла
А великая сила
не выпрямляла тех,
снимала боль от тяжк
беда... А разве не она

Поначалу они долго молились. Все вместе. И дети, и взрослые смотрели куда-то вдаль, и иногда мне казалось, что они кого-то видят там... Может быть, им показалось, что в такие минуты приходят на свидание те, кто умер, кто был к ним ласков, кто любил и хотел им добра?

Они словно и сейчас передо мною, с просветленными горячими глазами, которые зажглись от чьего-то милосердия... Почему они как по команде все поднялись с колен, пошли к котлам, где варилась еда, но не притронулись к ней до тех пор, пока не были положены многочисленные подарки, пока не был зарезан последний ягненочек?

Но вот совершен обряд дарения богам, теперь можно воздать им славу за то, что они сделают чуть позже.

Начались танцы, игры, песни, праздник бушевал как ветер, раздаваясь неясным звоном в ущельях и горных вершинах. До самого утра веселье не стихало, а поутру процессия двинулась обратно. И что удивительно, будто груз сняли с их плеч. Помолодевшие, веселые, с радостным блеском в глазах, обретшие веру в свершившееся чудо, они с легкостью преодолевали трудную дорогу. Это были совсем другие люди, с надеждой в сердце, как поняла я сейчас, когда стала описывать это событие.

Читаете вы мои строчки и думаете небось: эк куда занесло нашу бабушку Травинку, на столько лет назад да еще и высоко в горы, к каким-то несуществующим божествам, в которые верили безграмотные серые люди.

Отнюдь! Невероятно, но все это напрямую относится к достижениям современной науки, понятиям об энергетике (которыми вы, безусловно, уже обладаете) и к вам, дорогие мои люди, весьма грамотные и почти верящие, что есть в космосе нечто, отчего наша с вами жизнь идет то прямою дорогой, то начинает ее заносить на ухабы и колдобины...

И снова попробуем вместе поставить точки над «i», ладно? Что же происходило при всеобщем молении, как вы думаете? Конечно, объединение биополей, отчего тот, у кого было много энергетики, передавал ее со словом молитвы другому, кто был слаб и немощен.

А великая сила веры в помощь от Божества, разве она не выпрямляла тех, кто поник душою? Конечно же, она снимала боль от тяжких потерь, утешала тех, кого согнула беда... А разве не она сделала их добрыми, разве не она

подсказала им подарить что-то не только богам, но и друг другу, какую-нибудь, пусть незначительную, вещицу, в которой непременно заключается частица (и еще какая — поле, как вы знаете, не имеет размеров, а лишь силу) теплоты того, кто дарит.

Потому меня и занесло так высоко, чтобы очиститься как бы духом своим в том удивительном дне и поведать: то, что вы безуспешно долгие годы ищете, рядом с вами находится...

Да, само это действо дарения — редкостный дар, что подсказал нам Господь. Дарите, не жалейте, отдайте, что вам не нужно, другим, кто мечтает об этом, кто, может быть, и сны видит о той безделушке, которая валяется у вас на дне ящика... И вам [illegible]ется, обязательно отзовется добром ваш подарок...

Есть такие тесты [illegible]ление черт характера. Что вам больше нравится: [illegible] быть любимой? Можно его перефразировать, [illegible] нисколько не изменится: что вам нравится: да[illegible]лучать подарки?

Как бы мне хоте[illegible] большинство из вас, мои читатели, ответили так [illegible]я: конечно же, лучше дарить. И неважно, что [illegible]ите подарить, свою любовь или вещицу на память [illegible]но, как раньше подписывали фотографии или еще что-то: «на долгую добрую память». Помните, да?

А часто ли вы вспоминаете тех, кто сделал вам презент? Закинете в дальний угол шкафа вещицу и по многу лет о ней и не подумаете, если на глаза не попадется. А человек надеялся «на долгую память». Попробуйте подержать подарочки в руках, подумать о том, кто вам их преподнес и когда, и вы, я уверена, почувствуете тепло, потому что оно присутствует в предмете, что лежит сейчас в ваших ладонях. Не засовывайте его снова на годы куда-то, пусть еще минуту-другую он покоится в вашей руке, потому что именно в этот момент идет по невидимым проводам то тепло, которое вы забыли послать тогда... Может быть, вы и не опоздали, и тому человеку как раз сегодня оно пригодится и принесет пользу, а то и вылечит его душу или тело...

Не знаю, как вы, но я получаю такую радость, если мой подарок понравится человеку, если он ему пригодится,

если как-то укре
удары, которые
вать, что именно
обрадует. И неда
старомодно неско

И, видно, по
присутствующий
странный, на перв
детей в Прибалти
заранее, и все же
которые имелись

После моей л
посмотреть ребяти
Я прочитала в их
совой лекции, при
мощница не подвел
установило УЗИ.

А дальше? Че
посоветовала ту, к
ка. И все-таки, что
них придумать, что
И вот интересно,
голодный желудок.
ела с утра, так как
началась лекция.

Сижу я, и голо
меня осенило, когда
белые любви». Я не
шателей, поскольку
три, чтобы пришло
желание).

Я сижу, размы
в сторонке какой-то
этакая делегация:

— Валентина
лали, лекцию такую
читали, еще собирае
тировали, советы да

Сказали — и за
поскольку мне таки
Они-то готовы что у

если как-то украсит его невеселые дни, словно бы смягчая удары, которые он получает от судьбы. Я люблю угадывать, что именно нравится человеку, что его более всего обрадует. И недаром пишут: «вам от души». Пусть звучит старомодно несколько, но как точно!

И, видно, подсказал мне кто-то невидимый, но повсюду присутствующий, словно Ангел-хранитель, довольно странный, на первый взгляд, ход. Как-то я диагностировала детей в Прибалтике. Они все были больны, я это знала заранее, и все же была просто поражена теми хворями, которые имелись у малышей 5–6 лет от роду.

После моей лекции мамы подошли ко мне с просьбой посмотреть ребятишек, хотя диагноз они знали прекрасно. Я прочитала в их глазах надежду и, хотя устала от трехчасовой лекции, принялась смотреть [illegible] Моя ушлая помощница не подвела меня и в этот раз, она угадала все, что установило УЗИ.

А дальше? Чем могу помочь? Прим[illegible]а, я каждому посоветовала ту, которая подходила по энергетике ребенка. И все-таки, что же еще предложить, что же еще для них придумать, чтобы не хирело дитя на глазах у матери? И вот интересно, что озарение непременно приходит на голодный желудок. Время клонилось к ужину, я ничего не ела с утра, так как не люблю завтракать рано, а в обед началась лекция.

Сижу я, и голова немного кружится от голода. И тут меня осенило, когда я взглянула на свою книжечку «Одежды белые любви». Я не успела с нею познакомить своих слушателей, поскольку мы решили встретиться еще раза два-три, чтобы пришло больше мам (таково было их решение и желание).

Я сижу, размышляю, а они, мамы, значит, обсуждают в сторонке какой-то вопрос едва слышно. Потом подходит этакая делегация:

— Валентина Михайловна, вы столько для нас сделали, лекцию такую интересную и полезную для нас прочитали, еще собираетесь прийти, детей наших продиагностировали, советы дали...

Сказали — и замялись как-то. Конечно, я догадалась, поскольку мне такие разговорчики не впервой слышать. Они-то готовы что угодно мне преподнести, ибо для дети-

шек им ничего не жаль, некоторые всплакнули, вижу... Нейдется им что-то такое мне подарить, чтобы меня заинтересовало, выходит...

Конечно, жаль мне их стало. Вы же знаете, от подарков отказываться не положено, грехом считается, оскорблением человека. Что же предпринять, коль мне и вовсе от них ничего не надо в общем-то...

И вот на перепутье наших невысказанных мыслей и пришло озарение-решение.

— Знаете, милые мои мамочки, давайте так выйдем из положения. Каждая из вас приобретает четыре моих сборничка. Один экземпляр будет всегда при вас (я вам его дарю на здоровье вашего дитяти), а три вы дарите своим друзьям или родным, только с условием, чтобы книжечка досталась, была преподнесена только очень доброму человеку.

И тут меня понесло [illegible] не знаю, откуда взялось это убеждение, почему я пр[illegible] к такому выводу, отчего я поручала своей книжечк[illegible] такие серьезные дела (как вы помните, с энергетическим[illegible]тихами, о чем я тогда никакого понятия не имела, так[illegible] вскоре после ее издания поехала отдыхать в Прибал[illegible]. Конечно, я прочитала в самом начале слова своего р[illegible]дактора о моей связи якобы с космосом, но не придала им никакого значения).

Однако, как мы ур[illegible]рились: только факты. Мамочки возрадовались, поскольку я им объяснила, что именно будет происходить. Те, которым они подарят мои строфы, станут думать почаще о них и их малышах, которые не совсем здоровы (мягко сказано), а значит, начнут посылать ему добрые энергетические сигналы, и именно в те места, где имеется в маленьком тельце некий непорядок. И тогда все втроем начнут его лечить, вашего сына или дочку, понятно?

Не знаю, поняли ли они то, о чем я говорила с такой удивившей меня уверенностью, но восторгам их не было конца, ибо перспектива оздоровления их просто ошарашила своей простотою и доступностью.

По возникшему в их глазах свету я поняла, что они верят мне свято, что надежда уже забежала в их измученные души (наверное, нет несчастнее матери, чем та, которая видит, как страдает и никнет ее ребенок), а когда ны-

дежда соединяется с
жет сокрушить самое
И вот через два
временам куча денег.
ка, если я была всег
После долгих раздум
которых была уйма в
пила массу всяких де
кам. Но, увы, когда я
лю, там никого уже н
Потом, когда нас
стране, я с большим
кам очень даже нужны
ба. Правда, так как в
перед отъездом из Пр
ки), мне пришлось их
шутить, одежды мне
велюбовь к переодева
Однако мы немно
именно об одежде я хо
начала — о моих не со
дорог энергетики, кот
«Одежды белые люби
Прибалтики было опре
такими, которые извес
Лекции мои продо
бенно мне нравилось п
нялась делать мануальн
вилось, но и удавалось
я на вопрос мам, как м
подарить три книжечк
мым. И что же? А то,
тельницы стали мне до
перь нам звонят очень
как чувствует себя наш
того, приносят ему всяк
они такие нежные, таки
кого и не замечали за н
Одним словом, по
моих пациентиков. Уж к
мую, поскольку их душа

дежда соединяется с верой, вы сами знаете: такой союз может сокрушить самое страшное, да?

И вот через два дня в моих руках оказалась по тем временам куча денег. Куда их девать, если я ела как птичка, если я была всегда равнодушна к тряпкам и вещам? После долгих раздумий я все же пошла по магазинчикам, которых была уйма в Усть-Нарве и в самом городе. Накупила массу всяких детских вещичек: подарю-ка я ребятишкам. Но, увы, когда я пришла в тот санаторий через неделю, там никого уже не было, окончился срок их лечения.

Потом, когда настали трудные дни инфляции в нашей стране, я с большим удовольствием раздаривала ребятишкам очень даже нужные им вещички для детского гардероба. Правда, так как выбор вещей уменьшился раз в десять перед отъездом из Прибалтики (начинались дни перестройки), мне пришлось их купить немало, так [illegible], как я люблю шутить, одежды мне хватит до поминок (учитывая мою нелюбовь к переодеванию).

Однако мы немного отвлеклись от [illegible]вания, хотя именно об одежде я хочу с вами повести разговор. Но для начала — о моих не совсем научных исследованиях путей-дорог энергетики, которая содержится в моем сборничке «Одежды белые любви» (как вскоре после приезда из Прибалтики было определено знатоками биополей, причем такими, которые известны всему свету).

Лекции мои продолжались, появились пациенты. Особенно мне нравилось помогать советом детям, я даже приучилась делать мануальную терапию, что мне не только нравилось, но и удавалось с неплохими результатами. И снова я на вопрос мам, как меня отблагодарить, стала советовать подарить три книжечки самым добрым и теплым знакомым. И что же? А то, что в самом скором времени родительницы стали мне докладывать: ой, как интересно, теперь нам звонят очень часто и подробно расспрашивают, как чувствует себя наш ребенок, не надо ли ему чего, мало того, приносят ему всякие деликатесы, мы и не в курсе, что они такие нежные, такие внимательные, раньше как-то такого и не замечали за ними.

Одним словом, полилось рекою тепло на маленьких моих пациентиков. Уж кто-кто, а дети ощущают ласку впрямую, поскольку их душа открыта добру, они вбирают его

как губка, не рассуждая, не сомневаясь, поскольку не имеют комплексов, а раз так, то действие доброго приносит наибольший эффект.

Значит, оправдались мои предположения, проявились на деле, стали полезными для малышей, которым неможется-нездоровится и здоровье которых нежностью чинится...

А теперь об одежде. Конечно же, те шмотки, которые были мною куплены во имя тех больных ребятишек, имели заряд, потому помогают и мне, и тем, кому я их подарила. Тут я хочу привести еще один пример из личной жизни.

Если вы внимательно читали мою предыдущую книжечку, то помните, какой замечательный доктор повстречался мне однажды, как он принялся оживлять мой почти погибший позвоночник, и я радовался первым, пусть крошечным, признакам оживления его. Вспомнили, да? Он и в этой книжечке полезные советы вам дает — для вашего остова, если в нем завелся остеохондроз.

Так вот, во вторую нашу встречу я, так сложилось, работала на его приусадебном участке, мы вырывали корни гладиолусов, разведением которых (как принято в их краю) занималась его жена. Переодеться для таких занятий мне было не во что, и он предложил мне свою старую голубую рубашку. Несколько раз он мне сказал, как здорово она мне к лицу, и по размеру словно с моего плеча. И вот как-то я вдруг попросила: подарите мне ее, Ханаш Унухович!

И он подарил. Не стану скрывать, он мне многое подарил за время нашего знакомства, перешедшего в дружбу. Но этот подарок был для меня самым дорогим. И не только для души моей, но и, представьте себе, и для тела. Да, да, мои милые, я чувствовала, какое тепло она излучала, и берегла ее, надевала только в те минуты, когда мне было особенно трудно... Она напоминала мне о тех днях чистой как лесной ручей, взаимной влюбленности, которая осталась незамутненной и по сей день, она согревала мою душу, придавала силы моему телу, которое вот уже более полувека борется с тяжким недугом...

Сегодня ты вдали отсюда,
Но нету расстояний у мечты:
Я попрошу свершиться чуду,
И рядом возникаешь ты...

Легки
Они ид
Я знаю
Ты их

Да, надолго, н
его ласкового биопо
доктор, помогающи
началось все с той
подарка, начиненно
чистой и нежной...

Берегите подар
как те счастливые д
раны, и они примуте
горестей. Помните э
для вашего здоровья

Не могу скрыть
положительного к от
снова для вашей по
иной раз и от катаст
тивоположном, то ес
добро порождало до
возвращалось к вам

Опасные бум

Давно я надума
знала, как озаглавит
нии была тревога, к
заставила бы вас пр
вас сделать доброе, р
пени вы готовы к та
милые, поскольку не
нажды поутру (когда
звучало откуда-то из
ние — опасные бумер
И тут чуть ли не каж
примеры из моей жиз
Их оказалось та
друга, мчались наруж
це, как бы подсказыв
дуй, может быть, кто-

Легки мои прикосновенья,
Они идут без проводов,
Я знаю, в это же мгновенье
Ты их принять душой готов...

Да, надолго, навечно, наверное, поселилась частичка его ласкового биополя в моей энергетике, будто незримый доктор, помогающий мне не сдаваться перед болезнью. А началось все с той голубой рубашки, с того удивительного подарка, начиненного до отказа теплом .. теплом души его, чистой и нежной...

Берегите подарки, дорогие мои люди, вспоминайте их как те счастливые дни вашей жизни, которые лечат ваши раны, и они примутся за исцеление, за избавление от бед и горестей. Помните это, примите это как совет, полезный для вашего здоровья, для уставшего от тревог сердца.

Не могу скрыть от вас, что мне нелегко переходить от положительного к отрицательному, но это необходимо. И снова для вашей пользы, чтобы уберечь вас от худого, а иной раз и от катастрофы. Я хочу повести разговор о противоположном, то есть не о тех светлых бумерангах, когда добро порождало добро во сто крат большее, когда оно возвращалось к вам сторицей, как написано в Библии.

Опасные бумеранги

Давно я надумала поговорить с вами об этом, но не знала, как озаглавить этот разговор, чтобы в самом названии была тревога, которою вы прониклись бы, которая заставила бы вас призадуматься, понять, что я хочу для вас сделать доброе, рассказывая о худом. В какой-то степени вы готовы к такому откровенному разговору, мои милые, поскольку не один раз я этой темы касалась. Однажды поутру (когда приходят озарения к человеку) прозвучало откуда-то или во мне самой такое словосочетание — опасные бумеранги. И я поняла — пришло время. И тут чуть ли не каждый день стали приходить на память примеры из моей жизни и случаи из других...

Их оказалось так много, они, словно перегоняя друг друга, мчались наружу из моей памяти, тревожа мое сердце, как бы подсказывая ему: поговори с людьми, побеседуй, может быть, кто-то и поостережется, может, кого-то

ты и сбережешь, предупредишь от беды, которую он не видит за суетой дней...

Опасные бумеранги касаются души нашей и психики. Вот о скрытой пружине их мне и хотелось бы вам поведать. Она, бывает, натягивается долго, полжизни, а то и большую часть вашей путины, вы словно в груди своей носите натянутую струну, лишь изредка своими острыми краями напоминающую вам о том, что она есть, она никуда не делась, ее время не пришло...

Есть такое выражение: «это ему как возмездие», слышали? Да, человек не понимает, отчего же ему в конце дней достается столько горя, почему оно пришло так неожиданно, отчего так смертельно ранит душу и сердце... А оттого, что когда-то давно он был неправ, обидел (как будто невзначай) человека и не повинился, не попросил прощения.

Самый страшный грех — непрощенный... Оскорбил-обидел человека — и пошел дальше. Как ни в чем не бывало, как с гуся вода, говорим о таких. Казалось бы, обернись, скажи одно-единственное слово: прости! И все. Снял груз с его души. И со своей тоже. Что примечательно, когда нас обижают, мы долго дуемся, сердимся, иногда годами вспоминаем плохое слово, сказанное в наш адрес, а если мы виновны в ссоре, то предпочитаем и не вспоминать о том, хотя и осознали в первую же минуту, что на нашей совести лежит та обида, которую мы нанесли человеку.

Да, ушел из нашего сознания этот факт, но остался в нашей подкорке. Надолго, навечно. Как вы осведомлены она фиксирует каждый наш шаг на земле, каждое движение нашей души. И, хотите вы того или не хотите, вина как бы точит наше подсознание, не дает ему покоя, и вы прекрасно знаете, что обозначают проколы в вашем равновесии. Они непрестанно ведут к нездоровью души, а значит, и тела.

Много можно привести примеров, доказывающих это но, как вы давно поняли, не в моих правилах кивать «на Ивана или Петра». С себя, стало быть, и начну. Пусть не удивит вас пространность объяснения, мне хочется, чтобы рассказ мой был покаянием. Я уверена, если бы мы почаще именно таким образом общались со своей совестью, то гораздо много спокойнее нам жилось бы. Мы были бы здоровее...

Теперь, когда
самопокаяние при
кто решится на та
дыни, умение взгл
роны требует имен
странички, поняв,
попробуете снять с
ваше изрядно уста

Тут уж я не
будем переходить о
опасному.

Тот, о ком я на
мо на радио, потому
детдоме), начавшая
стала велением серд
письма: «С тех пор,
шего завода, незрим

Конечно, если
знала о биополях, я
шемуся заявить так
меньшей мере, оскор
безоговорочно вычер
года, которые я про
сти, казалось бы, из
таки, сознаюсь, не о
дела своим невниман
снова и снова высве
вилось почему-то гр
лодный стучался тос

Конечно, я не
хотя не раз удивлял
из тайников моей ду

И вот прихожу
Байкала, а редактор д
мне говорит:

— Слушай, това
спрашивал: где ты да
тебе написать в тот к

— Не знаю, не

— Ну как же та
лучшая женщина в м

Теперь, когда не принято идти к батюшке каяться, самопокаяние принесло бы большую пользу для каждого, кто решится на такой подвиг. Да, преодоление своей гордыни, умение взглянуть на себя, на свои поступки со стороны требует именно отваги. Быть может, прочитав мои странички, поняв, почему я их пишу для вас, вы тоже попробуете снять с души тяжелый груз, освободите от него ваше изрядно уставшее от тревог и печалей сердце...

Тут уж я не стану брать быка за рога, а постепенно будем переходить от простого к более сложному, то бишь к опасному.

Тот, о ком я написала лирический очерк, прислал письмо на радио, потому что его забота о детях без родителей (в детдоме), начавшаяся по заданию профкома, если грубо, стала велением сердца. Вы, конечно, помните начало того письма: «С тех пор, как мы познакомились в парткоме нашего завода, незримая ниточка пролегла между нами...»

Конечно, если бы я в те дни хотя бы [illegible] вкратце знала о биополях, я не отнеслась бы столь резко к осмелившемуся заявить такое... Я посчитала слова заявителя, по меньшей мере, оскорбительными для себя и решительно и безоговорочно вычеркнула его из своей жизни. Прошло три года, которые я провела на БАМе. Дела, заботы, трудности, казалось бы, изъяли его облик из подкорки... и все-таки, сознаюсь, не однажды вспоминала я о том, кого обидела своим невниманием; ничем не объяснимое чувство вины снова и снова высвечивало его образ в моей памяти, становилось почему-то грустно, где-то внутри словно ветер холодный стучался тоскливо...

Конечно, я не придавала этому никакого значения, хотя не раз удивлялась, почему же не уходит этот человек из тайников моей души.

И вот прихожу на радио после приезда с берегов Байкала, а редактор довольно известной и любимой передачи мне говорит:

— Слушай, товарищ (называет фамилию) все о тебе спрашивал: где ты да как ты, адрес хотел получить, письмо тебе написать в тот край, в котором ты надолго запропала.

— Не знаю, не помню такой фамилии, — отвечаю.

— Ну как же так, он мне рассказывал, что ты самая лучшая женщина в мире, а ты так невнимательна, что и

фамилии не помнишь! — смеется редактор, а меня словно кто-то в сердце иголкой кольнул.

Стою, а в памяти события тех дней выплывают так явственно, словно лишь вчера происходили. Даже какие обои в его комнате, и то вспомнила. И сотни, сотни писем от детей, которые не имели никогда отца. «Дорогой мой папочка, у меня все хорошо, я заканчиваю третий курс...»; «Милый мой папуля, скоро я приглашу тебя на свадьбу, мне попался такой хороший человек, ну совсем как ты...»; «Пап, ты за меня не волнуйся, у нас на границе тут тихо, несем службу с Джеком, я ему о тебе рассказывал, он ведь все понимает дословно...»

Вот пишу эти строки, и снова на глазах слезы, как и в те минуты, когда произошел тот разговор с редактором. Простой рабочий человек, неравнодушный к чужим детям и принявший их в свое сердце, решился, стал писать новеллы о своих ребятишках в [illegible] для которой могли писать далеко не все журналисты.

А я оттолкнула его тогда за то, что он посмел меня полюбить! И мне стало стыдно за свой поступок. Но если возник стыд, то пойди повинись, ведь вполне возможно, что я потеряла настоящего друга, близкого мне по своим помыслам, коллегу, как оказалось...

И снова я пошла на поводу у своей дурацкой (иначе и не назовешь) гордости, снова я заглушила внутренний голос, который целых пятнадцать лет не давал мне покоя. Правда, я делала попытки разыскать его, поскольку поняла, что надо попросить прощения, тогда и снимется с сердца тяжесть. Я понимала теперь, что именно она приводит к приступам тоски, именно она подставляет мне подножки, и потому все складывается столь нелепо в моей личной жизни...

Теперь я знаю телефон. И мне не важно, как он отнесется к запоздалому покаянию, я должна сделать это для себя, чтобы вышла из сердца заноза.

Почему человеку так трудно попросить прощения? Признать себя виноватым, когда он сам точно знает, что он виновен? Кто отговаривает нас от доброго поступка? Ведь чувство вины перед обиженным нами не дает нам самим покоя прежде всего, так? Кто-то очень нехороший прячет вину в закрома души нашей, но и оттуда она нас рвет,

укалывает наше
нем, как известно
Вы помните
прости меня, ты
белые любви»? Я
было вести разго

Ты пр
Позав
Я не
Пото

А за
Твои
И с д
Своим

Да, я сняла
это стихотворение
отдала стихи ему.
то по-другому назы
ло? На целых тр
меня, словно оста
воображаемые наш
чашечку кофе и бе
сидел справа за кух
внимая каждому м

Особенно нев
да мне казалось,
смерти. Я часто пи
труднее жить. Как
да оно уже никому
шал, мое покаяние
кто-то сказал его го

С той минуты
я поверила, что ду
дом с нами. Впрочем
ника стихи под общ
не возможно, лучше
торой мы не покаял

Да, за непрощ
сознались, мы дорого
но днями и месяцами

укалывает наше поле, а каждая самая маленькая дырочка в нем, как известно, несет нездоровье...

Вы помните, должно быть, мое стихотворение «Ты прости меня, ты прости» из того же сборника «Одежды белые любви»? Я приведу всего две строфы, чтобы легче было вести разговор дальше.

Ты прости меня, ты прости,
Позабудь мои злые слова,
Я не в силах покой обрести,
Потому что я неправа...

А за то, что была жестокой,
Твои руки нежно поглажу,
И с души твоей одинокой
Своим полем сниму поклажу.

Да, я сняла тяжесть со своего сердца, когда написала это стихотворение. Но, увы, не с его души, потому что не отдала стихи ему. И пришло возмездие. Разве можно как-то по-другому назвать любовь к человеку, которого не стало? На целых три года словно померкло все вокруг для меня, словно остановилось время. Меня радовали лишь воображаемые наши встречи, по утрам я наливала и ему чашечку кофе и беседовала с ним, словно он по-прежнему сидел справа за кухонным столом и часами смотрел на меня, внимая каждому моему слову, как завороженный.

Особенно невыносимо тяжелым был первый год, когда мне казалось, что и я в какой-то мере виновна в его смерти. Я часто писала ему стихи, и оттого становилось все труднее жить. Как поздно приходит к нам раскаяние, когда оно уже никому не нужно... А может быть, он его услышал, мое покаяние? Однажды ночью мне почудилось, что кто-то сказал его голосом: нет, ты не виновата.

С той минуты стало намного легче, наверное, в те дни я поверила, что душа человека никуда не исчезает, она рядом с нами. Впрочем, прочитайте в последней части сборника стихи под общим названием «Сорокоуст» — и, вполне возможно, лучше поймете, во что обходится вина, в которой мы не покаялись.

Да, за непрощенный грех, за вину, в которой мы не сознались, мы дорого платим. И не только своим здоровьем, по дням и месяцам своей и без того коротенькой жизни...

Теперь совсем другая история. Недавно я возвращалась из Новгорода. Вошла контролер, молодая высокая красивая женщина. Я показываю свое удостоверение жителя блокадного Ленинграда. И вдруг ни с того ни с сего она очень зло выговаривает мне: у-у, эти ленинградцы, нахватали документов и теперь бесплатно разъезжают тут!

Я, признаться, оторопела не столько от ее слов, сколько от той злобы, которой она меня облила как ушатом холодной воды. За что она меня так обидела, что я ей сделала? Я как-то пыталась ее оправдать, но голова просто шла кругом, стала вдруг тяжелой; поправила давление (да, оно повысилось от дурных ее слов) и пытаюсь отвлечь себя, но даже книжку не могу читать.

И вот прошло минут двадцать, не более. Появляется с другой стороны эта женщина в сопровождении двух своих сотрудников, все лицо у нее воспаленное от слез, прическа спутана, идет покачиваясь.

Как нам рассказала сменившая ее контролер, на женщину, когда она шла через второй вагон после нашего (то есть вскоре после того, как она нанесла удар мне по сердцу — как-то трудно придумать другие слова, которые бы более точно описали ее действия по отношению ко мне), напали двое мужчин, отняли деньги и хотели даже пристукнуть, но другие мужчины успели вмешаться.

Я думаю, что не ошибусь, если назову такое происшествие на перегоне Рогавка — Санкт-Петербург опасным бумерангом. Да, стрела, донельзя злобная, пущенная в меня, вернулась обратно и тяжко ранила высокую и красивую работницу контрольной службы...

Как-то недавно сижу на сеансе у известного в городе целителя. И вдруг он объявляет три правила, которых надо придерживаться, чтобы жить подольше и поменьше болеть. В этой книге вы с ним еще повстречаетесь. Помню, два правила как-то не произвели на меня сильного впечатления, может быть потому, что меня лично они мало касались. Нельзя есть вчерашней пищи? Я и не ем, потому что мало придаю значения пище — так, на скорую руку что-либо приготовлю и тут же поем. Нельзя в трудные по косу дни есть сладкого? Так я с детства не люблю ни пирожных, ни мороженого, и вообще меня тошнит, если попадается что-либо очень сладкое.

Зато третье пр
ли сквернословие у
нецензурно выражае
Как оказалось,
злые энергетические
как от стенки горох
рот гадких выражен
живут-поживают и
наружу, чтобы сно
произнесшего их.

И снова я пов
прямо скажем, фраз
лист. Откуда она взя
ку, отчего окрасилас
зазвучала зло, я и са
объяснить агрессией,
гетики. А это имело
Даже, как я писала,
во мне чужой энерге
машина преумная.

Нет, я не оправд
так подробно, сама
поселилось столь на
уходить, хотя я недо

Итак, бывают дн
но поступаю тем не м
сделал мне замечание
изошло, вины моей н
именно произошло, н
своем, хотя и неправ.
окошко, подумать о пр
коем прекрасном солн
совсем в другую стор
мне макушку (а иногд
то снег ложится на те
вает), я я говорю той,
стало оскорбить-обиде

— Слушай, если
не вернешься!

Конечно, мне тут
но, как известно, слово

Зато третье правило меня просто поразило. Да неужели сквернословие укорачивает нашу жизнь, несет тому, кто нецензурно выражается, всяческие болезни?

Как оказалось, как наукой доказано, такие слова, такие злые энергетические посылы другому человеку отскакивают как от стенки горох и возвращаются к тому, у кого полон рот гадких выражений. Мало того, они у него и внутри живут-поживают и готовы каждую минуту выбраться наружу, чтобы снова вернуться к обладателю и ранить произнесшего их.

И снова я повинюсь перед вами. Какая-то дурная, прямо скажем, фраза как-то пристала ко мне как банный лист. Откуда она взялась, почему залетела в мою подкорку, отчего окрасилась в недобрый цвет, по какой причине зазвучала зло, я и сама не пойму. Может быть, это можно объяснить агрессией, которая начинается от перебора энергетики. А это имело место на сеансах С. С. Коновалова. Даже, как я писала, компьютер и то установил, что много во мне чужой энергетики, а компьютер, что и говорить, машина преумная.

Нет, я не оправдываюсь. Просто, рассказывая обо всем так подробно, сама хочу понять, откуда пришло зло и поселилось столь нахально. И главное, не собирается уходить, хотя я недовольна таким поселенцем.

Итак, бывают дни, когда я пусть и не сквернословлю, но поступаю тем не менее весьма и весьма скверно. Кто-то сделал мне замечание не по делу, то есть в том, что произошло, вины моей нет. Поначалу я мирно объясняю, что именно произошло, но человек все-таки хочет настоять на своем, хотя и неправ. Надо бы промолчать, посмотреть в окошко, подумать о прекрасном, оказаться мысленно в некоем прекрасном солнечном дне, на природе, но меня несет совсем в другую сторону, что-то горячее словно заливает мне макушку (а иногда и наоборот — очень холодное, будто снег ложится на темя, что особенно опасно, кровь отливает), и я говорю той, которая меня взялась во что бы то ни стало оскорбить-обидеть:

— Слушай, если скажешь еще одно слово, пошлю — не вернешься!

Конечно, мне тут же хочется взять обратно сказанное, но, как известно, слово... да, его не поймаешь, потому как

оно уже долетело до подкорки той, которая ошалело смотрит на меня, вся как-то сникла, ростом меньше стала от моего посыла, а по тому, какой тяжелой стала моя собственная голова, я понимаю, что оно, как и положено всякому бумерангу, вернулось ко мне и уже готово, как разрывная пуля, кое-что снести с положенного места.

После таких диалогов я дня два чувствую себя очень даже неважно... Повиниться перед человеком мы не в силах, и приходится оставаться непрощенною...

Кстати, о сквернословии, как от него избавиться. И откуда эта Травинка возьмет материал по поводу изъятия из лексикона трудящихся людей всяких плохих и некультурных слов, усмехаетесь вы. Такая интеллигентная, книжки про здоровье пишет, [illegible] возвышенной, почти неземной любви сочиняет, откуда [illegible] знать достоверно и правдоподобно о таком, столь [illegible], вопросе...

Представьте себе [illegible] собственного опыта. Как вы знаете по жизни, [illegible]ется, дурные примеры заразительны. И я могу [illegible] к этой неоспоримой истине: намного заразительнее, [illegible]хание больного гриппом человека в полном и пере[illegible]ном автобусе, когда опасности заразиться подвергается каждый.

Между прочим, одно время было достаточно модно именно в интеллигентных кругах оснащать свою речь острыми словосочетаниями.

И так как у меня просто дар перенимать все новенькое, то я как-то не сразу и заметила, что стала выражаться не совсем культурно (скажем мягко). Мои друзья обратили на это внимание и заявили: тебе вовсе не идет курить и матюгаться. Спасибо им. Однако привычка — вторая натура. И тогда-то я сама решила исправить положение.

Потому и даю вам весьма полезный (для здоровья тоже, о чем чуть позднее) совет, как отучиться от напасти. И вот заключили мы со своей подругой уговор, который, как известно всем и каждому, дороже денег. За каждое плохое произнесенное слово я выплачиваю 100 рублей (было это тогда, когда данная купюра чего-то стоила). Причем то, где я находилась и где была моя приятельница, не имело никакого значения. Все по-честному, стало быть!

Одним словом, бывает, и на старуху проруха обрушивается, потому что уговор, о котором я веду речь, был не

совсем и давно, всего с год назад. Тут надо заметить, что в ту пору всю страну и наш Питер охватил матюжный бум, если сказать грубо. Теперь даже в детском садике запросто пользуются, как это ни прискорбно, весьма лютыми словами, а о школьниках и говорить не приходится. Они считают себя приобщенными ко взрослому миру по произнесении первого скверного слова.

Хуже всего, что даже старушки-бабушки вроде меня тоже не брезгуют словами, не украшающими их речь и облик, да?

Вот как будто бы разбили дарвинскую теорию о нашем происхождении от обезьян, но глобальное подражание дурному и у нас в стране, и в других местах меня, например, заставляет сомневаться, правы ли ученые, отрекшись от доказательств знаменитого исследователя...

Теперь, друзья мои, давайте коснемся главной темы — опасности, которую несут каждому из нас те самые выражения. Конечно, вы наслышаны о том, что плохие слова, сказанные вослед кому-то, несут больше беды и вреда именно сказавшему, произнесшему их, о чем я повествовала выше.

Вот и целитель объясняет все это довольно четко. Мол, в Библии сказано: не судите и не судимы будете. Он же рассказал мне о научных исследованиях на данную тему. Они проводились и раньше. Объяснялось, скажем, как страдают все органы без исключения в тот момент, когда человек ярится, начинает сотрясать воздух всякими нехорошими словами.

Тут тебе и печень захандрит, от испуга желчь забудет выбросить в кишечник, и щитовидка сразу пробоины в своем щите получит, и поджелудочная железа слезами зайдется вместо того, чтобы помогать желудку трудиться, пищу переваривать, а у кишечника запоры пойдут или, наоборот, недержание случится. О нервной системе и рассказывать нечего: она так туго затянется, что в каком-то месте и отключится; сосуды — так те просто с заторами справиться не смогут, если кровь от переживаний частями станет превращаться в тромбы. В общем, ничего хорошего.

И недаром человек, если понервничал, то ни с того ни с сего есть принимается как кашалот, хотя и не отличается повышенным аппетитом. Это его нервная система до того

ослабла из-за ругани, что пощады попросила, еды, значит, ей понадобилось срочно.

Другие, наоборот, перестают и вовсе питаться, что тоже для перечисленных систем не особенно здорово. «Ах, так нервы разгулялись, что и еда в рот не лезет», — жалуется иная, которая тоже немало худого словесного извергла. Таким образом, и ей досталось, хотя она-то считает, что именно «дядя» виноват в потере ее интереса к пище.

Как вы поняли, стрессы чрезвычайно портят наше здоровье, надолго выводят многие органы из равновесия, что ведет, как вы, вероятно, догадались, к хроническому и непоправимому. И в этом одна из опасностей раздоров, ссор, споров и т. д.

Как я уже писала, мой Ангел-хранитель с давних пор наказывает тех, кто обижает меня. И как бы я ни старалась «задобрить» его, не обращая внимания на обиды, прощая их, чтобы охранить человека от кары, стало быть (помните, «Но ангел покарать не забывает...»?), случаются беды с людьми...

Недавно поутру пришло довольно странное прозрение: а что если на обиду ответить добром? Нет, не подставлять вторую щеку, тут я не совсем согласна со словами Библии, а просто послать человеку много-много теплоты. Тогда она (теплота, значит) и снимет-растопит вину, тогда и Ангел-хранитель будет милостив к обидчику, да?

* * *

В жизни есть всего два начала,
Рядом с радостью наши печали,
Кто заводит остывшее сердце,
Тот умеет предать его смерти...

Кто-то в небе считает
Все земные шаги,
Как-то их убыстряет,
Если рядом враги.

Почему же ошибки
Часто делаем сами,
Все неясно и зыбко
В человеческом стане...

Кто-то в воду бросает
Неумевшего плыть
И зачем-то спасает
Нехотевшего жить...

Кто же там привечает
Бездушных злодеев,
Кто любовь разлучает
Счастью пропасть содеяв?

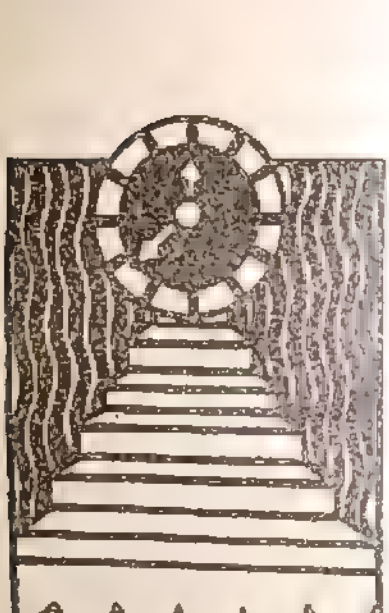
И куда же от счастья
Ключи он кладет?
Кто нам дарит ненастья
И покой наш крадет?

Чтобы длилась наша путина —
Непременно отравлен
Тот мираж средь пустыни
В зеленой оправе...

ГЛАВА IV

И У ВАС ОСТЕОХОНДРОЗ?!

Распространенность заболевания, которым страдает и автор, заставила ее еще раз поразмышлять о позвоночнике, чтобы вы могли досконально изучить методику его лечения, используя советы замечательного врача мануальной терапии Ханапия Унуховича Батчаева, а также узнать еще о многом другом, что помогает нашему трудяге-остову быть поздоровее, жить повеселее...



Конечно же, позвоночник стоит того, чтобы мы о нем не только много и [illegible] думали, но и следили бы [illegible] ухаживали за ним, ублажали [illegible] ибо, как мы с вами неоднократно говорили, все в нашем организме зависит от его «самочувствия», от его состояния.

В предыдущей книге я рассказывала о разных упражнениях, которыми я сама лично привожу его в надлежащий порядок. Упоминала я и о том, что у моего любимого доктора, Ханапия Унуховича Батчаева, который живет и работает в Кисловодске, имеется специальная методика как содержать наш остов в порядке, как его холить и беречь. Одним словом, целый комплекс мер. И учитывая, что у многих из вас нарушение водно-солевого обмена (остеохондроз) и другие «названия» имеются, то не лишне будет и вам с этой методикой поближе познакомиться.

Итак, пункт первый. ЛФК. Да, лечебная физкультура — первое и необходимое условие. Правда, доктор категорически возражает против наклонов вперед. Ни в коем случае, утверждает он.

Второе. Самомассаж всех доступных частей тела. Я уверена, что это вам очень понравится, потому что от само-

массажа у вас начнут
ние органы, а не только
Можно пользовать
Тут я могу добавить, ч
деревянными костяшкам
лезный, лечебный, а пл
можно сказать?
Четвертое. Пользо
(жгутом), но не эспанде
бенно если вам за 50).
Диск «здоровье».
оздоровления, но, на м
предельно осторожно. Я
особенно популярным. М
лись в больнице, как, ко
Просто те, кто ока
учреждении, не спраши
себя): а нужен ли именно
И конечно же, повлияло
биться в самые короткие
Понятно? Да, все по само
ный момент — по состоя
между ними), а не в угод
хуже кого-то!.. Нет, не х
Зато следующий пун
но поддающийся освоени
ли промежуточки и сросл
чит, его будут выполнять
костная, так и хрящевая
Делаете себе (при по
шими руками) валик. Диам
10–12. Разумеется, он пред
мо как тот, которым вы т
него спиной и начинаете м
сюда, туда-сюда.
Больновато? Конечно
спитере, да? Позднее вы
испытания «снаряда» и пр
даже что-нибудь потолще
И прошу вас: не осо
наделаете, а потом отк

массажа у вас начнут нормально функционировать и другие органы, а не только остов.

Можно пользоваться массажером (лучше трехрядным). Тут я могу добавить, что массажер должен быть только с деревянными костяшками, ибо само дерево — материал полезный, лечебный, а пластмасса... да что о ней хорошего можно сказать?

Четвертое. Пользоваться надлежит резиновой лентой (жгутом), но не эспандером и гимнастической палкой (особенно если вам за 50).

Диск «здоровье». Он тоже присутствует в пунктах оздоровления, но, на мой взгляд, с ним надо обращаться предельно осторожно. Я вспоминаю время, когда он стал особенно популярным. Многие из усердствовавших оказались в больнице, как, кстати сказать, и от холохупа.

Просто те, кто оказался в вышеназванном лечебном учреждении, не спрашивали себя (не доктора, а именно себя): а нужен ли именно мне этот физкультурный снаряд? И конечно же, повлияло наше неистребимое желание добиться в самые короткие сроки всего самого наилучшего. Понятно? Да, все по самочувствию и по состоянию (в данный момент — по состоянию ваших позвонков и хрящиков между ними), а не в угоду лозунгу: я все могу, неужели я хуже кого-то!.. Нет, не хуже, просто ты совсем другой.

Зато следующий пункт преинтереснейший, хотя и трудно поддающийся освоению, если ваши позвоночки утратили промежуточки и срослись намертво друг с другом. Значит, его будут выполнять более молодые, у кого есть как костная, так и хрящевая части остова. Идет?!

Делаете себе (при помощи, конечно, мужчины с хорошими руками) валик. Диаметр его — 7–8 сантиметров, длина 10–12. Разумеется, он предельно гладенький и ровный (прямо как тот, которым вы тесто раскатываете). Ложитесь на него спиной и начинаете медленно кататься на нем — туда-сюда, туда-сюда.

Больновато? Конечно, поначалу очень ощутимо; вы в свитере, да? Позднее вы снимете одежку, а в первые дни испытания «снаряда» и привыкания спины к нему можно даже что-нибудь потолще на себя натянуть.

И прошу вас: не особенно увлекайтесь, а то синяков наделаете, а потом откажетесь от упражнения: сил, мол,

нету терпеть! Если же будете заниматься исподволь, не спеша, то постепенно придет ощущение, что вы давным-давно мечтали об этом. И то ведь, вспомните, что вы чувствовали, когда подруга после парной прошлась ножками по задней части вашего тела, начиная от шеи и до поясницы, а то и чуть пониже. То-то! Наш милый доктор Ханапий Унухович худого не посоветует.

Этот валик он испытывал не один год на собственной спине. В юности он упал с коня и повредил себе позвоночник. Стал болеть, да так, что когда профессор мединститута предложил ему поступить в аспирантуру и ассистировать на операциях, пришлось студенту отказаться: как же я смогу, если я и получаса простоять не в силах. Да, так оно и было.

Позвоночник был слаб, не выдерживал самых малых нагрузок. Вот тогда молодой доктор и стал экспериментировать. Конечно же, на самом себе. «Как же я могу лечить людей, коль сам болен! Я не имею права!» — строго сказал он самому себе и приступил исправлять-лечить свой болезненный позвоночник.

Многие позвоночники теперь уж выправил доктор, и свой у него стал здоровым, но и до сих пор ни одного дня не пропустит он, чтобы не покататься на валике. Так что, можно сказать, уникальной стала палочка-скалочка, надежной и верной помощницей, а главное, всем и каждому доступной.

Так что теперь, милые мои, не надо вам просить подругу сами вы можете, придя из баньки, покататься на валике, поставить свои позвоночки на место! И удовольствие от этого получите, уверяю вас. Пусть Аллах даст нашему дорогому лечителю из Кисловодска долгих лет жизни!

Следующая процедура не менее приятная. В общем-то она для вас не новая. Разведите две столовые ложки поваренной (а лучше морской) соли в одном литре воды и сделайте привычкой каждый день обтирание этой жидкостью своего тела, всего-всего, от макушки до пальчиков на ногах. Я уверена, что вам очень понравится. Правда, для начала надо показать мадам Лени огромный кукиш!

И не поднимайте тяжести, уговаривает вас доктор, и я тоже. Не стесняйтесь в транспорте, попросите молодых, чтобы помогли поднять вашу тележку или вытащить ее из автобуса. Они помогут! Вы ведь знаете, ваш остов не выдерживает более трех килограммов!

Конечно, делу зака
дывание, и парная, и
ведению; вы знаете, что с
но же, никаких сквозня
Специальной диеты
тор не предлагает. Он с
разнообразной, но по во
всего быть сырого. Искл
зог: что: соль, сахар, кол
те), сыр, селедку, солень
чения, и ради избавления
как вы думаете?

Очень интересный
для оздоровления остова.
на капроновый чулок, в к
редьки (на крупной терк
спину так, чтобы разогре
звоночника. А на другой
чувствию) — на вторую

Ощущение, я вам д
что сзади, начинает горе
огне, хотя редька только
время вам начинает казат
лили), что самого позвоно
лись в теплом и ласковом

Однако не вздумайте
те, как ваше сердечко все
чик на пульсовую точку.
жите что-нибудь между ка

Во время второй про
дде попривыкнет к охвати
рестанет артачиться и ме
ровлению позвоночника.

Доктор утверждает (
та), что 15 процедур через
целый год ваш позвоночник
только с восторгом, но и с
час, даже в данную минуту
в моей спине происходит
его выбрать, вы знаете, да
при помощи гаечки, а то че

Конечно, делу закаливания спины очень помогают и плавание, и парная, и один разгрузочный (в еде) день в неделю; вы знаете, что ее надо держать в тепле — и, конечно же, никаких сквозняков.

Специальной диеты для лечения остеохондроза доктор не предлагает. Он считает, что она должна быть самой разнообразной, но по возможности в ней должно больше всего быть сырого. Исключить придется на время лечения вот что: соль, сахар, колбасы (о копченых вообще забудьте), сыр, селедку, соленья. Но все это только на время лечения, и ради избавления от болей стоит выдержать такое, как вы думаете?

Очень интересный компресс предлагает наш доктор для оздоровления остова. Расскажу, как я его делала. Взяла капроновый чулок, в который напихала кашицу черной редьки (на крупной терке сделать ее можно), и легла на спину так, чтобы разогревалась сначала верхняя часть позвоночника. А на другой день (либо через день, по самочувствию) — на вторую часть.

Ощущение, я вам должна доложить, отменное. Все, что сзади, начинает гореть-поджариваться на медленном огне, хотя редька только сверху, скажем. Через некоторое время вам начинает казаться (я надеюсь, вы уже и приступили), что самого позвоночника нет, а просто вы растворились в теплом и ласковом шелке.

Однако не вздумайте засыпать! Внимательно слушайте, как ваше сердечко все переносит. Да, да, положите пальчик на пульсовую точку. Как только зачастило, так положите что-нибудь между капроном и телом, уменьшите жар.

Во время второй процедуры вам будет легче, ибо сердце попривыкнет к охватившему вас большому теплу и перестанет артачиться и мешать вашим действиям по оздоровлению позвоночника.

Доктор утверждает (на основании многолетнего опыта), что 15 процедур через день вполне достаточно, чтобы целый год ваш позвоночник вспоминал их с восторгом, и не только с восторгом, но и с благодарностью. Во всяком случае, даже в данную минуту, когда я вам про все это пишу, в моей спине происходит нечто приятное.

Очень советует Ханапий Унухович купить мед — как его выбрать, вы знаете, да? Конечно, милые мои, только при помощи гаечки, а то через два часа начнете чесаться.

Недавно я выбрала в магазине «Пчеловодство» такой мед, что могу даже на булку его намазать и есть с чаем, и ничего, а раньше от одной ложки по всему телу зуд начинался.

Мед пить будете так: одна десертная ложка (либо столовая) на один стакан теплой дважды кипяченой воды. Пить утром натощак, вечером — за час до сна. Месяц пьете медовую воду, два месяца «отдыхаете». Так надо делать всегда, ибо пчелиный сбор — это эликсир.

И в заключение, хотя данный пункт должен быть первым, —. мануальная терапия. Теперь уже никого не удивишь этим названием — мануальная терапия. А всего восемь-девять лет назад, когда впервые приехал в наш город доктор с большими добрыми глазами, из которых струились тепло и любовь ко всем ближним, мало кто знал, что именно обозначает это словосочетание.

Два раза в [illegible] принять по 10—15 сеансов, и ваш позвоночник [illegible] любые невзгоды, будет работать отменно сам и [illegible] всем другим органам и системам тоже на славу [illegible] во имя вашего здоровья, дорогие мои.

Конечно, можно было бы поставить точку, поскольку упражнений для [illegible] десятки комплексов, все они расписаны теперь уже [illegible] отдельных брошюрках. И все же надеюсь, что вы, как и я некогда, влюбились в милого доктора из города Кисловодска, с которым я вас только что познакомила, и заинтересуетесь именно его комплексом ЛФК (лечебной физкультуры).

Он сам подобрал его для своей трудной спины, передал сотням своих пациентов, за что получает от них благодарственные письма-отзывы. Попробуйте и вы, написав крупными буквами фломастером на ватмане данные упражнения, последовать им. Не пройдет и месяца (а может быть, и меньше), как кто-то будто даст оценку вашему поступку: молодец, что выбрала данный комплекс, повеселел от них позвоночник-то, «зарадовался», перестал мерзнуть, и тепло само по себе возникает в нем, как бы и помягчал, во всяком случае ощущение «кола» куда-то исчезло...

Так было со мною, ребятки, потому и придумывать ничего не приходится, слова сами ложатся на бумагу, делая поначалу строчку, а далее абзацы...

Итак, перепис[illegible]
раз чтобы вы, коль ск[illegible]
конце, сразу бы и взяли в
для «плаката».

Делаете лежа на бо

1. Ноги прямые. Со
положить на колен
значит), а верхню
с верхней частью
движения.
2. Ноги прямые. Ма
вперед, а рукой —

Делаете лежа на жи

1. Руки согнуть в ло
руки, прогнуться в
назад.
2. Ноги вытянуты.
колено не сгибать.
20 секунд (надо с
3. Ноги прямые, ру
«ласточку». Ноги
туловище влево и

Делаете лежа на сп

1. Ноги прямые. Лев
ставить ступню к п
водить согнутую н
ногой.
2. Обе ноги согнуть
дотянуться до куш
3. Обе ноги прямые.
движение в тазобе
совой стрелке —
стрелки — столько
4. Ноги прямые, руки
не сгибая в колене
5. Ноги согнуть в колен
опираясь на спин

Итак, переписываю комплекс без единого комментария, чтобы вы, коль скоро надумаете принять его на вооружение, сразу бы и взяли в руки фломастер и все остальное для «плаката».

Делаете лежа на боку

1. Ноги прямые. Согнуть верхнюю ногу в колене, положить на колено нижнюю руку (которая внизу, значит), а верхнюю руку отвести в сторону вместе с верхней частью туловища и делать пружинящие движения.
2. Ноги прямые. Маховые движения верхней ногой вперед, а рукой — назад.

Делаете лежа на животе

1. Руки согнуть в локтях перед грудью. Выпрямляя руки, прогнуться в спине шесть раз. Голову отвести назад.
2. Ноги вытянуты. Поднять одну вытянутую ногу, колено не сгибать. Оставаться в таком положении 20 секунд (надо сосчитать медленно до двадцати).
3. Ноги прямые, руки вытянуты вперед. Сделать «ласточку». Ноги прямые. Правой рукой развернуть туловище влево и посмотреть на руку.

Делаете лежа на спине

1. Ноги прямые. Левую ногу согнуть в колене, приставить ступню к правому колену. Отводить и приводить согнутую ногу, делать то же самое правой ногой.
2. Обе ноги согнуть в коленях. Разводить, стараясь дотянуться до кушетки (кровати), и сводить ноги.
3. Обе ноги прямые. Одной ногой делать круговое движение в тазобедренном суставе вначале по часовой стрелке — 15–20 раз, затем против часовой стрелки — столько же раз.
4. Ноги прямые, руки за головой. Ноги попеременно, не сгибая в колене, поднимать и опускать.
5. Ноги согнуть в коленях, а руки согнуть в локтях. Затем, опираясь на спину и локти, поднять таз шесть раз.

6. Ноги прямые, локти согнуть. Поднять таз, выгибая поясницу.
7. Ноги вытянуты. Немного поднять сразу обе ноги и сделать «ножницы». Сколько сможете.
8. Ноги прямые. Левую ногу немного приподнять, отвести в сторону и, не меняя уровня, перенести на правую ногу. То же делать правой ногой.
9. Поднять обе ноги до прямого угла (колени прямые!), развести в стороны и медленно опускать разведенные ноги, соединив на уровне кушетки (кровати).
10. Ноги прямые. Одну ногу согнуть в колене, обхватить руками и на полном выдохе притягивать к подбородку. Голову не поднимать! Задержаться в таком положении 2—3 секунды.
11. Ноги развести, затем, медленно поднимая (сразу обе), свести, потянуть и, медленно опуская, выпрямить.

Я надеюсь, вы усвоили и все вам понравилось. Этого необходимо добиться, чтобы упражнения полюбились вам, по душе пришлись, чтобы вы стали делать все с удовольствием. Ведь только тогда они будут работать на вас, то есть для вашего оздоровления.

Помоги вам Господь, дорогие мои люди!

Чтобы скорее они вам понравились, подберите музыку, красивую, нежную, душевную, плавную. Как вы заметили, все упражнения довольно спокойные, без резкости, задумчивые, что ли...

С таким настроением вы их и выполняйте, как бы медитируя. Надо сказать, что именно в вышеупомянутом состоянии и зарождается легкость их восприятия и выполнения, естественно. Плавно, нежно, словно вы летаете над землею...

Помните, как двигаются космонавты внутри своего корабля? Вот-вот, нечто похожее делайте и вы. Сейчас уже и наука установила, что состояние невесомости очень хорошо налаживает все в нашем теле. А если вдуматься, так все вполне понятно: в материнском чреве мы как раз и «плаваем» — созреваем...

Вообще, мой совет вам: не делайте крутых резких движений ни телом, ни душою, не суетитесь, пусть ваша лич-

ная скорость (у каждого своя) установится сама по себе, хорошо?

А от нашего напряжения сбивается ритм организма, вот он и «ломается» по частям... Берегите сами себя, не надейтесь на дядю или тетю, поскольку спасение утопающих... Дальше все знаете.

Я чувствую, давно хотите вы спросить меня об ипликаторе Кузнецова. Вот и на лекциях мне постоянно задают вопрос: как вы относитесь, чего достигли, что именно вы лечили им и т. п. Ну что тут можно сказать, прекрасная вещь. И во многом помогает. Конечно, во все времена умельцы наши, да и ученые люди старались изобрести-изготовить какие-то приспособления, чтобы человек сам себе мог помочь или домочадцу своему, члену семьи. Вижу-вижу, как некоторые из вас занервничали-заволновались: ой, у меня же тоже лежит тот самый ипликатор, а я и забыла о нем!

Конечно, он есть чуть ли не в каждом доме, поскольку как появились они во всех магазинах, то мы и накупили. Кто-то инструкцию прочитал про тот игольчатый скафандр, который там нарисован, а другие и того не сделали, положили на место и начисто запамятовали, где именно то самое место, где лежит-полеживает игольчатое сооружение.

Дочитайте страничку, не бегите его разыскивать. Успеется. Лучше почитайте, что произошло со мною лично, когда я впервые легла на него (сооружение из иголок).

Утречком принялась, поскольку ночью спина стала ныть-понывать. Конечно, спросонок не совсем еще понимаю, что ощущаю...

Минут через десять стало у меня свербить в левом локте. Кто-то словно иголками ворвался в самый центр сустава. С меня и сон стал слетать от удивления. Но это, как оказалось, было начало... Потеплело в локотке, а я прикорнула (шести еще не было, как боль в спине меня разбудила и подложила я сей колючий коврик под спину) и проснулась на этот раз от того, что будто стал кто-то иголочки те втыкать от седьмого позвонка (холки) и по направлению к плечам, и за суставы плечевые принялся: двусторонне действие, стало быть, производит...

Так меня это ощущение поразило, что и Морфей от меня отскочил (тот, который нашим сном распоряжается,

знаете, конечно). Что же такое совершается-происходит?! Может быть, коврик взял да и переместился (помните, как те монеточки медные), пока я дремала? Ничего подобного, лишь шевельнулась, как впились еще глубже в спину иголки, отчего в спине снова начался прерывистый жар. А иголочки тем временем продолжают «гулять-разгуливать» по моим плечикам, вызывая мурашки (от удовольствия они часто появляются).

Одним словом, много открытий такого типа сделала я на третье утро. И все они до единого подтвердили теорию, записанную в учебнике анатомии для VIII класса. Непременно и безусловно главная кость-остов шлет сигналы по невидимым проводам [illegible] косточке. И хотя мы воздействуем в данном случае [illegible] примитивным способом (при помощи обыкновенных иголок, прикрепленных к куску тряпки) на позвоночник, начинает свербить во многих местах, в которых [illegible] косточки. А если свербят-болят, то отзываются, выходит.

И не бойтесь [illegible] ей, друзья мои. Оздоровление всегда начинается [illegible] обострения. Вот на днях лежу, а у меня щиколотка [illegible] на правой ноге так принялась болеть, аж терпе[illegible]ло. Сейчас, думаю, как сниму этот ежик, чтобы он не беспокоил меня на сон грядущий. А колючка, что [illegible] под спиною, будто прослышала о моих намерениях, [illegible] грызть она мою косточку на ноге.

И что поразительно, ночью снова принялась за дело с новыми силами, потому что боль от щиколотки направилась к большому пальцу, потом к другим. И стала я терпеть, уразумев, что полезная эта боль для самой же меня, для облепленных солями моих стареньких ножек, для согнутых в три погибели пальчиков на ногах. Если вы помните, я всю свою сознательную жизнь борюсь с жутким настырным заболеванием — окостенением позвоночника.

Буду стойкой, буду терпеть, в какой бы косточке ни появилась нестерпимая боль. Она пройдет, обязательно пройдет! Вот и вам очень советую — терпите во благо свое.

Итак, полегчало мне, и я, как и вы, надолго забыла об ипликаторе. Вы знаете, пока гром не грянет...

Вы еще не устали? Слышу-слышу, возражаете:

— Нет, нет, не устали. Этот остеохондроз всех родственников замучил. Мало того, детишки от него страдают, а не только пожилые люди.

Да, что уж тут отрицать, зачастило заболевание к нам на планету, спасу нет. Каждый второй за поясницу хватается, сколиозы, хондрозы, а то и кифозы намечаются.

Как-то я диагностировала ребятишек, так у каждого второго гаечка возле позвоночника едва качается, что говорит только об одном: слабенький остов у детей.

У меня тоже вот, невзирая на титанические усилия мои против процесса окостенения, нет-нет да и снова сгорбятся пальцы на ногах, вот и думаешь, как бы их выпрямить, как дать отпор упорной болезни, которая, кажется, подстерегает, когда я снова перестану сопротивляться или, того хуже, забуду на какое-то время о ней, злой и противной, — тут как тут, начинает заковывать суставы.

Да, так я продолжу о громе, который однажды загремел...

Лежу как-то, заснуть от нытья не могу, просто грызет где-то, возле лопатки, и все-таки посматриваю в открытый шкаф, и словно кто-то повел мой взгляд на верхнюю полочку. А на ней в целлофановом прозрачном мешке лежат целые полотнища тех самых кузнецовских ипликаторов разных форм и цветов.

— Ба! — аж вскрикнула я. Что же я тут мучаюсь эря, когда можно при помощи любого такого игольчатого кусочка тут же боль снять.

За компанию, как говорят, на все пойти можно. А у меня как раз приятельница осталась ночевать. Ей сказала массажистка, что в ее позвоночнике целых два «прокола» в наличии имеются. Удивилась она несказанно, хотя нога правая давно перестала ее слушаться, то по ночам с болью «привязывается», то частично занемеет-отнимется. Одним словом, она всю вину «сваливала» именно на данную конечность, а оказалось, что у нее то же, что и у многих из вас.

— Ну вот, принимаемся за изничтожение боли, — говорю я ей строго.

— Неужели на эти пластмассовые колючки ляжешь? — спрашивает она, еще не подозревая, что на вышеупомянутые колючки я хочу именно ее уложить.

— Нет. Такое для меня как для неживого припарка. Для моего железобетонного остова нужно что-нибудь поострее.

— ?!

И когда я достала ручной работы коврик резиновый, на котором размещалось несметное количество самых настоящих иголочек (металлических), она, чтобы не усугублять ситуацию (чтобы я ей такого не предложила), тут же согласилась лечь на иголочки пластмассовые. Правда, пока что в футболке.

Ну а я, не желая ударить в грязь лицом, как говорится, легла на свой, более острый. Да, заметьте, друзья мои, не надо плюхаться с маху на ипликатор. Постепенно, все более и более расслабляясь. Вы же знаете, почему каскадеры не ушибаются смертельно, хотя падают вон откуда: то с крыши высоченного дома, то с летящего как ветер коня... Да, они учатся прежде всего расслабляться, тогда и не остается на теле отметин.

Причем чем больше расслабились, тем меньше боли от острий, на которых лежали. Надо сказать, что в данном случае все было не так, как раньше. Так что если у вас был, как у меня, большой перерыв в лежании на иглах, то будьте внимательны.

Так вот, накрывшись я тот коврик своим не особенно полным телом и чувствуя, что единственное, чего мне до зарезу хочется, — так это, как тому доктору, что впервые испробовал его, вскочить с него быстрее. Однако гордость не позволила. А в голове моей между тем стало как бы шуметь, и, что еще хуже, сердце стало частить так, будто я побежала по первому разряду стометровку сдавать.

Ну конечно, вспомнила я тут Сонечкины советы и стала обращаться к своим вышеперечисленным органам: перестаньте-ка бузить, дорогие, не надо меня срамить перед подругой, подрывать мой авторитет... А они хоть бы что — этакие несознательные, не поддаются ни на строгости, ни на ласковые к ним обращения.

Вы же понимаете, в такие критические минуты жизни все вспомнилось, чуть ли не с колыбели что было. И стала я, по совету Аллы Пугачевой, убеждать себя в обратном. Помните, как она поет: «Вот сейчас, когда смертельно не везет, говорю, что везет все равно». Конечно, я и до этой

лесни всегда знала, что когда плохо на душе, то надо думать о чем-то веселом и радостном...

Я представляю себе, как смеется моя приятельница сейчас, когда читает эти строки о моих муках. Я, конечно, ей ни слова не сказала о том.

Итак, ребятки, вы засекли: поначалу острая боль, но она сию минуту закончится, как только вы прикажете себе расслабиться и сделаете это. Потом начнут мурашки будто бродить по всей площади спины, а чуть позднее начнет разливаться под вами словно теплый ручей, будто вы в ванну легли, и застучит кровь то тут, то там. А минут через 15–20 (у всех свое время, вы же знаете) впечатления всяческие окончатся, и это явится сигналом, что пора убрать коврик и положить в сторону, а самим еще более укутаться и... Конечно же, вы уже сладко спите, дорогие мои.

Ну а кому еще не удалось заснуть, пусть меня дальше послушает. Прошла боль, так что я могла уже довольно здраво и спокойно провести анализ. Что же произошло с моею спинкою за полтора года, как не укладывала я ее на вышеописанный коврик. Ведь впервые-то я на нем пролежала почти час! Помню, как вбежал Сережа (мальчик, что делал мне массаж) и закричал:

— Вы уж меня простите, но заработался я... Да вы никак спите?! Ну, Валентина Михайловна!!!

— Чего ты дергаешься, Сережа, — отвечаю я спросонья. — Уж кто-кто, а ты точно знаешь, какая у меня железобетонная спина, так что зря волнуешься.

Позднее я не раз прибегала к помощи коврика, мало того, вопреки запрету все того же Сережи Петрова, упомянутого выше. Как-то поутру встала на коврик голыми ступнями, и ничего, не упала в обморок, в который должна была неминуемо упасть вследствие пробива энергетики.

Почему же сегодня мне стало так дурно? Лежу и пытаюсь ответить на этот вопрос. И поняла! Конечно же, другой мальчик, наш милый Сереженька Коновалов, как я однажды назвала его на юбилее медцентра, все эти полтора года, как я посещала его сеансы, снимал своей волшебной энергией заторы, прочистил энергетические каналы, и начала моя задубевшая кожа оживать, перестала быть бесчувственной.

И правда. Елена Лошковская (она еще мазь чудную делает для оживления хрящиков) растирает мою спину и

приговаривает: вот и кровообращение у вас наладилось теперь, раньше, бывало, сколько времени надо было над вашей спиной трудиться, чтобы она хотя бы чуток, на полчасика, порозовела, — а сейчас, пожалуйста, почти сразу же красная становится.

Ну я, конечно, лежу, вся от удовольствия свечусь: в мои века что-то положительное сказали о задней части моего тела, а раньше одни вздохи, ахи слышались, что, мол, никогда такой спины ни у одного пациента не видывали...

Так что низкий поклон уважаемому Сергею Сергеевичу передает Елена Александровна, которую я как-то тоже на сеансы позвала. Я тоже хотела бы ему передать слова благодарности, но, я думаю, что он от таких слов, верно, устал, столько ему [illegible] говорят-пишут, поэтому лучше буду за него молиться.

Ну, милые мои, я [illegible]маю, что я вас ничуть не напугала, рассказав про [illegible]и, просто предупредила, чтобы не делали большого перерыва, а почаще к ним обращались за помощью, если у вас уже обнаружили тот самый остеохондроз, от которого [illegible]ый хочет избавиться поскорее.

И заверяю вас, не [illegible]о ваш остов начнет поправляться, но и абсолютно все, [illegible] он руководит. Как вы давно информированы, и не [illegible]ко мною, заведует он абсолютно всем, что имеется у нас. Вы же прекрасно помните, как моя подруга подозревала [illegible] сердце в самых худых заболеваниях, а на поверку оказалось, что оно было в порядке, а позвоночник имел «прокол» в грудном отделе.

Ну а местные боли, как вы догадались, этакая колючая «повязочка» уймет с легкостью. Механизм прост донельзя: иголочки кольнут, а кровь побежит к тому месту, которое колют. А кровь, известное дело, сразу же питание принесет, и все дела!

Да, раз уж мы вспомнили чудесную мазь, что сама я готовит Елена Александровна, то примите к сведению: кого есть немного прополиса, то и его неплохо положить туда, где уже есть в оливковом масле мумие и зверобой. Но конечно же, не забывайте проверить, пожалуйста: а годится ли вам лично еще и этот компонент, прополис. Может быть, кому-то он поможет, а вам и вовсе ни к чему такое, так что и деньги не тратьте понапрасну, тем более, что их не так много...

Вот обещала, что точно
сердце, что ли, подсказало:
помогает остеохондрозникам
то мне говорит: «Просят лю
книжечку прочитали ("Разы
побольше об этой болячке
Вот я и отправилась
возраст... Да, да, еще в ш
боль и форму менять, мой
ной позвоночник, видимо,
случае только у меня изо во
кривляться и... болеть. Кр
ешь, я сказала бы пристра
ность» остова: опершись о
шись в три погибели, я часа
как наших, так и зарубежны
далось беспокоиться, чем за
школы время.

Надо отдать должное
всего четыре класса образо
что мое левое плечо станови
Врач тоже оказался весьма
провинциальным, поскольку
тей и...

Короче, все так быстр
тила, как стала мне мама ш
и специальные рукавички
неутешительным и вызвал
наметился валик горба!

И вот через день я ид
ком, конечно же), перехожу
пройдя мимо больницы Рау
храма (теперь здесь концерт
ный зал, где доктор Корот
каждым из нас, чтобы мы
пота, встав на колени и пр
веревочку, которой вовсе и
— Травинка Валя, ты
обратно и пониже подлезай
а затем, когда я, чуть ли
пролезала под невидимой

Вот обещала, что точку в главе наконец поставлю, но сердце, что ли, подсказало: ведь ты еще многое знаешь, что помогает остеохондрозникам, вроде тебя... И редактор как-то мне говорит: «Просят люди, которые вашу предыдущую книжечку прочитали ("Разыщи в себе радость"), пусть автор побольше об этой болячке порасскажет».

Вот я и отправилась за опытом аж в свой 11-летний возраст... Да, да, еще в школьные годы стал он у меня болеть и форму менять, мой остов... Да, уже к пятому классу мой позвоночник, видимо, стал очень слабым, во всяком случае только у меня изо всего класса он стал заметно искривляться и... болеть. Кроме того, моя любовь к чтению, я сказала бы пристрастие, тоже влияла на «стройность» остова: опершись о боковой валик дивана, согнувшись в три погибели, я часами «глотала» тексты авторов, как наших, так и зарубежных, так что моей маме не приходилось беспокоиться, чем занят ее ребенок в свободное от школы время.

Надо отдать должное родительнице, которая имела всего четыре класса образования. Она вовремя заметила, что мое левое плечо становилось все ниже и ниже правого. Врач тоже оказался весьма и весьма внимательным, даже проницательным, поскольку тут же меня направил на рентген и...

Короче, все так быстро закрутилось, что я и не заметила, как стала мне мама шить наколенники с ватой внутри и специальные рукавички из плотной ткани. Диагноз был неутешительным и вызвал у мамы немало тревог и слез: наметился валик горба!

И вот через день я иду с Коломенской улицы (пешком, конечно же), перехожу с мамой Невский проспект и, пройдя мимо больницы Раухфуса, а затем мимо красивого храма (теперь здесь концертный зал), поднимаюсь в спортивный зал, где доктор Коротченко внимательно смотрит за каждым из нас, чтобы мы не ленились, чтобы до седьмого пота, встав на колени и предельно согнувшись, лезли под веревочку, которой вовсе и не было...

— Травинка Валя, ты снова задела веревку, ползи обратно и пониже подлезай под нее, — строго говорил он, а затем, когда я, чуть ли не касаясь лбом пола, все же пролезала под невидимой ленточкой, другим, мягким и

ласковым голосом, хвалил: вот теперь ты молодец, девочка, все правильно сделала!

Я ползла дальше, одолевала одну за другой низкие преграды-веревочки, а доктор снова кого-то уговаривал:

— Ребятки, не ленитесь, тяните-вытягивайте свои позвоночки.

Особенно часто доставалось самой красивой девочке, у которой плечи поднимались чуть ли не до самых ушей, а спинка сверху напоминала подушечку. Верно, не обращали никакого внимания на свою дочку родители и бабушка, думаю я сейчас. Где-то она сейчас, наша синеокая красавица, неужели не повлияли на нее те уроки?

А у меня остановился процесс от таких изнурительных ползаний (кроме них, было еще многое, что выпрямляло остов, но менее трудных) и не развился горб, хотя удар, полученный в детстве [illegible] гематома на мозге постепенно разрушали позвоночник.

На весь свой [illegible] вспоминала слова того чудесного доктора: не забывай [illegible], о веревочке, что протянута низко над полом, и с [illegible] годом все легче и легче будет подлезть под нее...

Конечно же, много [illegible]кого в жизни было с той поры, и не вспоминалась год[illegible] веревочка, и только теперь я все чаще и чаще думаю, [illegible]лько прав был доктор и каких бед можно было бы избежать, если бы я использовала этот простой прием, доступный каждому и при любых условиях...

Снова я вернулась к тем упражнениям совсем недав-но, и самое лучшее из них и невероятно трудное теперь — подлезание под веревочкой — приносит ощутимую пользу. Только не ленитесь, друзья мои. Ползите и ползите по мере сил своих.

И все тот же совет: заведите чудную мелодию, вни-майте божественным звукам, погружайтесь душою в них так, чтобы каждая клеточка ваша нежно и тихо пела и со-всем перестала ощущать боль, что пронизывает ваши засты-ревшие и закостеневшие почти намертво хрящики.

Посмотрю я на вас через месяц-другой и не узнаю: постройнели и, что самое главное, с удовольствием прогиваетесь, почти касаясь животом пола, под красивой дет-точкой, которую вы повесили между двумя стульями, что бы, значит, без обману было...

Может быть, кто-то никогда не проползал под веревочкой? И не совсем понял, как надо это делать? Давайте вернемся к вопросу. Встаете на колени, опираясь руками о пол, а затем, словно увидев проволоку, которая встала на вашем пути (либо веревочку, она уже привязана, если вы решили научиться), прижимаетесь к полу как можете ниже и левую руку ведете вперед (по полу), а правую коленочку к данной руке пытаетесь придвинуть как можно ближе. Вот они уже и встретились, да? Теперь с противоположными конечностями работаете, то есть с правой рукой и левой ногой.

Уже ползете, да? Значит, все поняли! Только, как я всегда вам советую, постепенно, наращивая темпы и удлиняя время занятий. Как вы поняли, такие упражнения вы станете делать, когда уменьшите свой животик и то место, на котором вы сидите, а заодно и окорока, то бишь, простите, бока, чтобы высвободить свою талию (некогда тоненькую) из мясного плена. Только не сердитесь на меня, мои дорогие, но ведь недаром лишние телеса всегда называли диким мясом, то есть таким, которое человеку не нужно, которое, кроме тяжести и других неприятностей, ничего ему не приносит. А мы, как известно, вот уже во второй моей книжечке все боремся и боремся за всякие приятности, которые ведут напрямую к радости.

Вспотели? Аж капли с носа текут, как в парной? Чудесно! Пот, как вы знаете, пользителен донельзя. Я вот, к примеру, чуть ли не полвека не страдала от потливости, а значит, все шлаки так и оставались внутри, копились, и завалы делали во всех частях тела и в сосудах. Всего лет десять назад научили меня париться в бане, и вот постепенно-постепенно и наладилось потоотделение нормальное, естественное.

Вижу я, что вопрос мне уже подготовили: а как это — научиться париться? И в бане, которую я посещаю теперь регулярно, тоже наблюдаю, что и вовсе не умеют некоторые люди париться, никто не приобщил их к чуду, ибо париться — это настоящее чудо!

Кто хочет узнать, то есть кто не умеет, пусть повнимательнее почитает, а кто умеет, пусть дальше листает. Итак, находите себе баньку по душе. Нет, не ту, что рядом с домом, а в которой вам как-то небывало уютно и комфортно, в которую (именно по данному адресу) вам очень хо-

чется направиться в свой банный день. И пусть друзья вас зовут в шикарный салон нового помывочного комбината, вы не соглашайтесь, потому что вы уже разыскали нечто...

Вы уже подружились с банщицей, она вам поведала все тайны парного отделения, то есть когда именно прийти, когда некая моложавая бабушка тоже заберется с вами на полок и вы сумеете воочию понаблюдать, как хорошеет бабуся на ваших глазах и вовсе не задыхается, когда поддают пару.

Курчит, как ручеек в лесу, голосок, а вы и не замечаете, как бегут минуты. Она же вам и подскажет: «Тебе, милая, пора бы отдохнуть в раздевалочке минуту-другую». Послушайте ее и слезьте с самой высокой полки.

В период обучения очень важно не пересидеть в парилке. Как только появятся обильные капельки пота, выходите, отдохните, как советует вам бабуся. Придя в раздевалку, оботритесь насухо, измерьте пасечку свою и посмотрите, что там у вас с давлением: 120 на 80? Замечательно! Значит, можно вернуться в тепло.

С каждым посещением они будут увеличиваться во времени ваши посиделки на верхней полочке, а пот все обильнее и обильнее станет литься. И только не забывайте каждый раз, выйдя отдохнуть, насухо вытереться, измерить давление, хорошо? Затем воды попейте либо сок, несколько глоточков, чтобы восстановить влагу, что вы потеряли с потом.

Вот вы, мои умницы, и приучились к жару, да? И на первый, и на второй, и на третий приход в парную ваше сердечко реагирует нормально, да? Не начинает колотиться и выпрыгивать из груди, как ранее бывало, только вы сунетесь в парилку? Так, выходит, вы близки к цели, то есть к тому моменту, чтобы взять в руки веник и с данным «оружием» двинуться в бой. В бой за свое здоровье, ибо посещение парилки и есть здоровье!

Однако не надо торопиться. Вообще не следует никогда спешить. Помните, поспешишь — людей насмешишь, заметили мудрые люди. А в бане тем более надо все размеренно, степенно так делать... Веничек ваш, конечно, давно, как пришли, лежит в шаечке с горячей-прегорячей водою?

Пусть еще нас
вы идите под душ с
редкой раз после по
ственно говоря, особ
рез поры с потом со
ется. Голову только
Помылись, ополосну
дыхаете дольше, чем
кая процедура — па

Правильно, мои
норме, будто вы и во
разочка. Вынимаете ве
наконец. Заждались,
прогреваться!

Как и прежде, с
потом на второй и, пр
верхнюю. Там парятся
ченных тел. Ничего,
уступают, наметанным
вые пришли помахат
начинать.

Правильно, дога
со ступней. Посильне
ими розовыми, чтобы
что я тут буду повтор
знаете, что именно с н
ся наше здоровье. М
ком ходили летом по
поставили в доме со щ
нем (бег на месте), что
здоровели и посылали в
энергию, а она уже сот

Впрочем, не пора
вы машете так быстро в
хиванию» ручек и ножек
ступни, розоветь и разо
то, да?

Конечно, с кажды
буктика все становится
варивают, что как выход
словно сто пудов с тебя

Пусть еще настоится березовая (дубовая) водичка, а вы идите под душ с мылом и мочалкой (передохнув в очередной раз после посещения парной) и моетесь. Мыть, собственно говоря, особенно и нечего, поскольку вся грязь через поры с потом сошла. Значит, для святости, что называется. Голову только дегтярным мылом, а тело — простым. Помылись, ополоснулись и снова идете в предбанник. Отдыхаете дольше, чем прежде, так как вам предстоит нелегкая процедура — париться с веником.

Правильно, мои лапочки, пульс проследили, он в самой норме, будто вы и вовсе не заходили в жаркую комнату ни разочка. Выпимаете веник, встряхиваете его и идете париться, наконец. Заждались, небось, чуть ли не месяц ходили лишь прогреваться!

Как и прежде, сначала постойте на первой ступеньке, потом на второй и, привыкнув к жару, залезайте на самую верхнюю. Там парятся знатоки; немного душно от разгоряченных тел. Ничего, места всем хватит, вот уже вам его и уступают, наметанным глазом ветераны видят, что вы впервые пришли помахать веником и даже не знаете, с чего начинать.

Правильно, догадались, мои красавицы! Конечно же, со ступней. Посильнее, посильнее бейте их, чтобы стали они розовыми, чтобы заиграла в них кровь, а потом... Ну что я тут буду повторять-расписывать, коль вы сами давно знаете, что именно с них, наших оконечностей, и начинается наше здоровье. Многие, я думаю, по камешкам босиком ходили летом по моему совету, а некоторые и ящик поставили в доме со щебенкой и зимой собираются бегать в нем (бег на месте), чтобы жили-дышали ступни, хорошели-здоровели и посылали всему, что есть в нас, диво-дивное — энергию, а она уже сотворит с нами чудо чудесное.

Впрочем, не пора ли снова вернуться в парную, где вы машете так быстро веничком и уже приступили к «обмахиванию» ручек и ножек своих, отчего они стали тоже, как ступни, розоветь и разогреваться и будто бы исчезать куда-то, да?

Конечно, с каждым взмахом березового ароматного букетика все становится легким-прелегким. Недаром поговаривают, что как выходишь из бани, будто снова родился, словно сто пудов с тебя сняли.

Пока вы так вот паритесь, дам-ка я вам еще кое-какие советы полезные. Надеюсь, вы не с открытой головой кайфуете? Да, да, каждый раз, заходя в парилку, необходимо шерстяную шапочку на голову натянуть, чтобы она, головушка ваша, не перегревалась, а волосы излишне от температур высоких не секлись.

Вы там работаете, а я пока поговорю с теми, кто в раздевалке сидит-ворчит. Вот, мол, эта Травинка такое предлагает, что сразу воспаление легких можно схватить. То ползать советует под веревкой, когда мне ее чуть ли не под потолком надо подвешивать — столько у меня по бокам и там, где я сижу, накопилось всякого, хоть отрезай... Ну, ворчливые, не я же накопила все то, о чем вы сейчас мне говорите, а вы.

Что касается меня, то у меня как-то и мало всего этакого, хорошо еще, что я [illegible]ательно отношусь к мужскому населению планеты. Просто славно, что я не полная, а то ведь некто подсч[illegible] 85 процентов мужчин любят полных женщин (вы, [illegible] то снова недовольная дамочка, давно это поняли и [illegible]т быть, для них и накопили столько...), а остальные [illegible] процентов тоже обожают таких, о которых какой-[illegible]нин сказал, обходя одну из них: «Неужели это все [illegible]?» Однако по неизвестной причине они это скрывают.

Как вы поняли, мне их странная любовь к обилию жира вовсе не нужна, поэтому я всечасно от вышеуказанного материала, то есть жира и вкупе с ним мяса (его еще называют диким), избавляюсь.

Однако сердитая дамочка уже и терпение потеряла, хочет сказать мне, что в парилку ни за что на свете (ни за какую валюту, выходит) не войдет, ибо этого ее сердечко не выдержит. И напрасно! Если она внимательно почитает вышеизложенное, то никакой беды с нею не произойдет, а удовольствия она потом не оберется.

Все еще на меня дуетесь, мадам? Ой, да я вас, кажется, узнала, хотя и не видела никогда. Моя пациентка, которая приходит в один зал, который внутри нашего питерского мюзик-холла, покупала мою предыдущую книжечку «Разыщи в себе радость». Она одну уже приобрела и решила для подарка подруге еще одну получить. И слышала тот самый разговор, который вела одна полная дама «про-

двинутого» возраста. Помните, вы еще жаловались и корили эту нехорошую Травинку, которая советует старикам обливаться холодной водой...

Вспомнили?! Ну а так как вы раздеты и сидите, пытаясь стянуть как-то чулки со своих изрядно располневших ножек, что вам с трудом удается, ибо талия тоже подзаросла, а живот вам мешает дотянуться до конечностей, и вы уже покраснели от натуги, то отдохните, милая моя, потом доснимаете. Послушайте минуточку...

Не я такое придумала — обливаться из ведрушки утром и вечером, а господин Себастьян Кнейп, что жил в стране Баварии в прошлом веке, и оттуда, из своего века значит, дает нам добрые советы, милый человек, священник по званию и врачеватель от Бога, должно быть.

И никогда такое не поздно начать, коль скоро вы еще хотите жить и радоваться и не болеть. Помните, что сказал Поль Брэгг? Забыли? Или так осерчали на меня из-за этих двух ведрушек холодной-прехолодной воды, что пропустили его прекрасные мудрые слова? Напомню: болеть — это не значит жить!

Не бойтесь, милая моя, не злитесь (это опасно для здоровья, для вашего прежде всего), не страшитесь холодной водички. Вы вот сейчас войдете в мыльную (где моются люди) и повстречаетесь с другой моей читательницей. Она только что вышла из парилки, вся этакая розовенькая от кончиков пальчиков на ногах до лобика. И что, вы думаете, она станет сейчас делать, разомлевшая, разогретая?

Вы только не подходите очень близко, хорошо? Ведь она сейчас подойдет к кранам, откроет тот, в который подается из трубы холодная вода, наберет почти полный тазик (полный не надо, для позвоночника такое не годится) и... опрокинет его на себя и скажет громко: «Ах, как славно, какое чудо подсказала мне незнакомая старушка Травинка».

Потом тут же наберет еще холодной-прехолодной влаги и снова окатится с макушки и до ножек. От такой процедуры глаза ее еще пуще заблестят от удовольствия, тело на прохладу ответит незамедлительно жаром, и она направится в раздевалку, держа под мышкой веничек. Как, вы его не видите? Правильно! Ей по пути в парную встретилась бабушка, которая, как оказалось, получает пенсию с гулькин нос, а веник стоит тысячу (дубовый — полторы!).

Конечно же, она подарила той встреченной бабусе березовый пучочек. У нее самой ведь дома более десяти штук лежит-полеживает, потому что она почитала у той Травинки, какие и когда надо запасти веники (чистушку, ту березу используют на веники, у которой листья с двух сторон мягкие, не шершавые), и запасла.

Так вот, облилась, значит, та, которая поверила Травинке, сидит в предбаннике и кайфует. И что это мне так стало весело да радостно, думает? А я знаю отчего и вам сейчас скажу. Та бабушка, которой вы подарили березку вашу, сидит на полке, разогревается и поминает вас добрым словом: пойду в церковь, поставлю свечку за здравие хорошего человека. И им ни мне не надо узнавать, рассуждает бабуся, Господь увидит, что подарочек мне преподнес...

От таких ее размышлений идет нежной волною тепло к женщине, что отдала свой веничек... Вы заметили, всегда хочется всплакнуть, когда кто-то тебя пожалеет. Помните, как поет Маша Распутина: кто единым взглядом жив. Да, очень тонко чувствуют люди добро.

Впрочем, не только добро, но и зло... Оно, словно острая игла, колет в самое сердце, вызывая на глазах слезы от нестерпимой обиды, особенно если она нанесена ни за что ни про что, как нож в спину. Конечно, надо прощать обиду, о чем говорится в святой книге, данной нам на все времена, но, увы, так трудно ее пережить. Как поет Аллочка, простить можно, вернуть нельзя.

Да, да, невозможно вернуть веру, если совершено предательство. И все-таки вам так хочется, чтобы обидчик повинился. Мне тоже жаль человека, который забыл попросить прощения, мне хочется освободить его от чувства вины передо мною, ему станет намного легче. И мне тоже. Вот пишу это, и сами собою возникают строки в строфе, будто некто просит меня поместить их здесь, когда наше тело, а значит, и душа, разогрелось, окуталось теплом и нежностью (так всегда бывает в бане, потому что она целебна, все до единой клеточки добреют):

Мне ведь надо так немного,
Чтобы боль из сердца унести,
Чтоб ушли обиды и тревога,
Позвони мне и скажи: прости...

Господи, я знаю, невозможно
Снова веру в чудо обрести,
Не вспугни ее и осторожно
Утречком мне душу покрести...

И того прости, кто предал —
Вот его успехи убывают —
Знаю я, что он того не ведал,
Что меня словами убивает...

И чего это Травинку понесло в такую даль, аж в гости к Совести и к ее матери — Справедливости? Так думаете, да? Но только еще разочек вчитайтесь в мои строчки и сразу же поймете: просто мне хочется вам рассказать всего полезного побольше, потому я и «завожусь», все мне кажется, чего-то вам недоскажу, а вам это понадобилось бы при случае...

Вот, скажем, та женщина, которая меня обозвала «детским вампиром». Надо же этакое выдумать! Если бы она на меня хоть однажды мельком взглянула, ей бы такое и в голову не пришло, я уверена. Дети бегут ко мне гурьбою, всюду где увидят, но я не хочу, чтобы их мамочки и бабушки меня к ним заревновали, обозлились за то, что ребенок душою ко мне прильнуть хочет, и потому опускаю глаза и мысленно отключаюсь от их ласковых побуждений. Вы уж меня простите, ради Бога, малыши, простите, но я не боюсь ваших родственников, а о вас пекусь.

— Что ты уставился на бабку, — кричит иная мамочка. И столько зла кидает прежде всего на своего ребенка, так ранит, простреливает его открытое добру поле... А потом удивится: что-то ребенок занемог, как ту бабку (то есть меня, значит) встретил.

Господи, сказала я, когда мне передали об особе, назвавшей меня «детским вампиром», прости ее, неразумную, уйми ее злобу, которой она хотела задеть меня, но попала (как бумеранг, помните) в себя и ранила. Прости ее, Господи!

Прости и тех, кто ее надоумил, направил на плохой поступок, пусть и словесный. Мне сдается, что наказ на зло был дан все теми же, кто нацелил моего обидчика на самое худое: разлучить с вами, милые мои читатели, чтобы так меня обида задавила, что не подняться более. Верно, хотели руками его волшебными столкнуть меня в небытие...

Да вот не удалось, и снова я с вами беседую о том о сем, полезном для вас...

Господи, прости их, я их простила, потому что мне их жаль... Вот вы удивились, почему мне жаль тех, кто меня жестоко обижает. Я и сама недавно поняла это. Когда моя дочь называла меня «мямлей» за то, что я не умею браниться, что я «трусливо» ухожу с дороги на обочину и сижу там как премудрый пескарь, я не могла толком объяснить ей, почему я так поступаю. Хотя внутренне я всегда считала, что такое отступление не являлось трусостью...

И вот лет пять назад, вспоминая обиды, я словно бы подвела итог, и он потряс меня... Я вдруг поняла, что некто всегда мне подсказывал: необходимо отступать, ни с кем не ссориться, подставлять вторую щеку, если ударили по первой, обращаясь к словам Библии.

Нет, я не была безвольной, просто я почему-то жалела людей, которые хотели меня ударить, которые оскорбляли меня, хулили меня, хотя я того не заслуживала.

Они били меня больнее лишь за то, что я уходила с поля боя. На работе так и говорили: «Валентине хоть в глаза наплюй, она утрется и ласково скажет: зайчик, давай работать!»

И вот, когда я уходила, отчего я так панически боялась разногласий, почему я никогда не выясняла отношений (я просто выкидывала человека из сердца), пришли эти странные строфы, которые испугали меня, и я еще с большей скоростью убегала с того поля, о котором упомянула выше... Вот они, те строфы:

Не гонись за мною, злоба,
Не надо, зависть, не завидуй!
Наверно, так угодно Богу:
Болеет, кто меня обидел...

Я вовсе не вступаю в споры,
Налаживаю мир своей улыбкою,
Боясь, бедою обернется ссора,
А то и роковой ошибкою.

Возьми слова несправедливые обратно,
Прошу жестокого обидчика, бывает,
Страшась еще одной утраты,
Но Ангел покарать не забывает...

Что касается ве
премени, потому что
становится она пусты
веке вера в добро...
И вернете мне
спасете меня, я знаю
как капельки воды —
и сейчас, когда я пи
вдруг раздался телеф
Звонил ветеран
редактор одной из во
понравилась ему моя
(ему дочь подарила)
языком она написана
дом с читателем на ка
За те недели, ка
добрых похвал довел
разных, которые восх
написала, но этот зво
димир Макарович всп
спасло его. Послушай

...Их было совс
Синявинской высоте (
ля начинена снарядам
выходя из него, он пр
и беззвучно задавал с
нуть сотоварищей-рад
другую.

И когда получал от
то они двигались по воен
(он был коммунистом уж
не пристало слушать гл
глухим и потому как «го
бы приказывал: не надо
Позже, когда он
было следовать на зада
свежие разрывы говорил
ным, последним...

Да, Владимир Мак
конечно же, хочу повстр

Что касается веры, то она обязательно вернется, непременно, потому что без нее просто нельзя жить на земле, станови́тся она пустыне́ю безво́дной, если исчезнет в человеке вера в добро...

И вернете мне утерянную веру вы, мои дорогие, вы спасете меня, я знаю. Вы уже принялись за святое дело, как капельки воды — ваши звонки в эти трудные дни. Вот и сейчас, когда я пишу эту главу, 28 сентября 1994 года, вдруг раздался телефонный звонок в полдень.

Звонил ветеран войны, радист, а в дальнейшем — редактор одной из военных газет, и говорит мне о том, как понравилась ему моя книжечка «Разыщи в себе радость» (ему дочь подарила), каким «красивым добрым русским языком она написана», а главное в ней то, «что автор рядом с читателем на каждой страничке».

За те недели, как стали покупать мою книгу, много добрых похвал довелось мне услышать от людей самых разных, которые восхищались (их выражение) тем, что я написала, но этот звонок был особым, и вот почему. Владимир Макарович вспомнил, что было с ним на войне, что спасло его. Послушайте. Почитайте.

...Их было совсем мало в блиндаже, что стоял на Синявинской высоте (вы, вероятно, знаете, что вся та земля начинена снарядами и по сей день). И вот каждый раз, выходя из него, он прислонялся правым виском к косяку и беззвучно задавал себе вопрос: идти или не идти, кликнуть сотоварищей-радистов либо подождать еще минуту-другую.

И когда получал откуда-то ответ, тоже без слов: да, идти, то они двигались по военному маршруту. А бывало, что некто (он был коммунистом уже два года, и ему, как вы понимаете, не пристало слушать глас свыше, но он слушал, ибо не был глухим и потому как «голос» еще ни разу не ошибся) словно бы приказывал: не надо выходить, остановись!

Позже, когда он проверял тропку, по которой надо было следовать на задание, мурашки пробегали по спине: свежие разрывы говорили о том, что был бы путь их смертным, последним...

Да, Владимир Макарович, мой читатель, с которым я, конечно же, хочу повстречаться, как и с его мамой, и же-

ной Розой Григорьевной, чтобы он вспоминал былое, чтобы по возможности помочь поменьше болеть. Владимир Макарович сверил свои догадки о Помощнике, Ангеле-хранителе, выходит, с постулатом моей книги (не слушай дядю, не внимай тете, слушай самого себя), и оказалось, все сошлось один к одному.

Конечно же, некто добрый и справедливый спасал его от пуль на земле, прошитой вражеским огнем, казалось бы, на каждом сантиметре. Наверное, заслужил это милый добрый человек, который сегодня поутру вызвал у меня снова слезы, но теперь уже легкие, освежающие, упосящие занозу-обиду, что вонзилась в сердце, отчего оно часто теперь болит, а Петру немеют руки... Спасибо ему и вам, мои дорогие люди, что вы возвращаете мою веру своим теплом, добрыми словами, которые я слышу теперь изо дня в день!

Теперь, когда я согрелась теплом сердец ваших, можно продолжить нашу беседу. Тем более, что моя читательница, попарившись, ле[illegible]ма, испив чайку с медом из блюдечка, как купчиха, вдувая в ротик ароматную влагу, ибо в чае трав не одна-две. Вы же знаете, как полезно переливать жидкость из посуды в посуду. Знаете, знаете, вижу я. А тут и перетрудиться-трудиться не надо, плывет ручейком из блюдечка чай, становясь от того еще полезнее...

И тут немного я должна вас обескуражить, предложить нечто несуразное. Но то лишь на первый взгляд, а если вы поднапряжетесь, милая моя читательница, лежащая сейчас на диванчике в полном расслаблении в теле и в мозгах тоже, то поймете, что я вам в данный момент предлагаю очень даже суразное.

Идете на кухню (или туда, где у вас в сметанообразном виде лежит голубая сильная по воздействию глина), берете ее и на клеенчке (но не на целлофане) делаете эта-кую массивную лепешечку в размер своей спины. А затем... ложитесь вышеуказанной частью тела на приготовленное ложе. Пусть ваши близкие закутают вас поплотнее, накидают на вас побольше легких, но теплых вещей. Всего на минуту охватит вас холодок, а потом все еще пуще согреется... и что вы начнете делать? Неужели не приходит вам в голову (никак перепарились) то словечко, мое любимое.

Ну, помните, у одно-
ком?

Точно! Станете
кайфовать. И засы-
что под вашим тело-
Еще бы, от баньки не-
скамеечку на той по-
ли и... удачи вам!

Два часа. А бо-
два часа голубая во-
просто ахнете, когда
там (на глине, где в-

Я совсем недав-
Если вы уже познако-
рашки, то в курсе, ч-
и у многих. Но, ка-
точно и со мною пр-
рюлька литров на п-
Стала я находить пр-
лова несметное коли-
чего со мною отродяс-
чем-то другим занята-
бе, который чуть ли

И вы знаете, что-
находясь в значител-
деревне в ту пору пр-
ную энергетику посы-
и тут же вы обнару-
дом, и вам только ос-

Жадность погуб-
рого сложена погово-
маленькие, крепеньки-
леса другого цвета ст-
том же месте. Однаж-
лучшем и весьма бла-
наружила чуть ли не-
незнамо о чем мечтая-
знает, что уноситься-
присмотреться к мест-
выставились не особ-
формы и размера. Це-

Ну, помните, у одного попа еще был работник с таким имечком?

Точно! Станете «балдеть», а если по-зарубежному, то кайфовать. И засыпайте на мягкой лечебной подстилочке, что под вашим телом. Расслабляетесь. Уже расслабились? Еще бы, от баньки не отошли. Вспомните горячую, как огонь, скамеечку на той полке, которую вы только недавно оставили и... удачи вам!

Два часа. А больше вам и некогда, и не надо, ибо за два часа голубая волшебница вынет из вас столько, что вы просто ахнете, когда у гаечки станете спрашивать, есть ли там (на глине, где вы лежали) худое и много ли.

Я совсем недавно такое со своим остовом проделала. Если вы уже познакомились с моими успехами по глинотерапии, то в курсе, что многие болячки мне удалось изъять и у многих. Но, как говорится, сапожник без сапог. Так точно и со мною произошло. Осталось глины всего кастрюлька литров на пять. А тут началась грибная эпопея. Стала я находить при помощи Сергея Сергеевича Коновалова несметное количество грибов, даже белых и красных, чего со мною отродясь не случалось, ибо всегда моя голова чем-то другим занята и я не могла сосредоточиться на грибе, который чуть ли не под ногами вырос, такая вот тетеря.

И вы знаете, что наш доктор, если его попросить (даже находясь в значительном отдалении, я вот в новгородской деревне в ту пору пребывала), то он сразу же свою волшебную энергетику посылает в наш центр памяти и внимания, и тут же вы обнаруживаете, что лучшие грибы совсем рядом, и вам только остается вынуть ножичек и срезать их...

Жадность погубила не только того фраера, про которого сложена поговорка. Меня она тоже охватила, когда маленькие, крепенькие, как кадушки, черноголовики и дары леса другого цвета стали каждое утро вырастать на одном и том же месте. Однажды (видимо, наш доктор был в наилучшем и весьма благодушном настроении в тот миг) я обнаружила чуть ли не на самой тропочке, по которой шла, незнамо о чем мечтая (этакая смешная старушка, только и знает, что уноситься в даль далекую, вместо того чтобы присмотреться к местности...), целый оранжевый лесок, то выставились не особенно стройно подосиновички разной формы и размера. Целых 17 штук!

В общем, когда мы с приятелем уезжали с той бани, которая стояла на берегу быстрой коричневой речушки и из которой мы каждое утро выходили, чтобы направиться в лес, то поклажи было столько, что рук и сил у моего рыцаря не хватило, и мне тоже пришлось переносить тяжести...

Как вы поняли, перегруженной тележкой, что была при мне, я нарушила нормальную (относительно, конечно же) жизнедеятельность своего старенького полуразрушенного остова. И снова гром грянул... Моя приятельница за баснословную цену, которую я уговорила ее принять, стала его чинить, при помощи массажа. Била его наотмашь своими сильными ладошками, но, как вы знаете, по нему бы трактор «Кировец» под маркой 700 поначалу пустить...

— Конечно, Валентина Михайловна, начало дело сдвигаться с мертвой [illegible] но все же... Если бы чем-то порастворять все со[illegible] мне бы легче их было выбивать...

И откуда они [illegible]тся?! Ем по-чуточке, отощала донельзя после [illegible] походов с тяжелым, набитым грибами в корзинке [illegible], а они все копятся и копятся, противные... Снова [illegible]ик выпула и легла на него... А после одной из бань [illegible]да я увидела кастрюльку с последней порцией готовой к употреблению глины, и подсказал мне некто эту спасительную мысль — лечь еще и на ту глину, что лежит в данной кастрюле.

Лежите, лежите, лапочка моя милая, пусть вам приснится Ангел, который произнесет: молодец, что лежишь, что послушалась эту шуструю Травинку, которая чуть-чуть спину на две части не разломала из-за жадности, которой врачи давным-давно запретили поднимать груз свыше трех килограммов...

А когда отлежите положенные два часа, то нам с вами будет о чем поделиться, да? А сейчас я расскажу, что же произошло лично со мною. Встала я с глиняной подушечки, что лежала под моею неважнецкой (выражаясь опять же мягко) спиною, навела гаечку... Такой крутой минус пошел по всей «территории», что просто глазам не поверила; снова и снова навожу, а минус все круче и круче — а о чем говорит обнаруженный грузиком минус? Конечно же, о том, что глина работала-старалась до седьмого пота, тру-

дилась, вытаскивала все ненужное, худое, что там завелось-уселось в межпозвоночных пространствах да и в самих косточках позвонка, что не только мешало им работать, но и просто жить...

Вот прихожу я после вышеописанного эксперимента на массаж к своей Елене Лошковской, что проживает в Старом Петергофе, а она руками даже радостно так всплеснула, как прикоснулась к моей дряхленькой спинке.

— Ой, что же такое? Пошло у нас с вами дело! Значит, результата добьемся скоро. Вот я сейчас снова вас натру-разогрею своим составом, которым пользуются в Тибете, и...

Да, да, именно оживляются и становятся вновь эластичными застывшие и почти задубевшие перемычки, когда проходит туда мазь. Конечно, пропорции я не знаю, но вам подскажет чутье, как я писала, что и сколько надо положить, чтобы именно для вас подходило, для ваших частичек-косточек, что в позвонке, поскольку степень поражения их у всех разная.

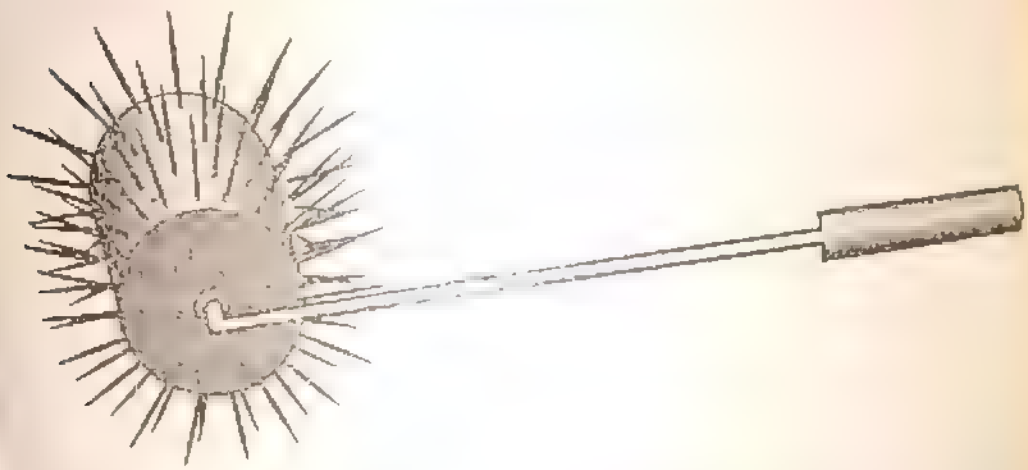
В оливковое масло крошится мумие (только настоящее, а не то, которое всякие проходцы на рынке продают по немыслимым ценам), потом добавляется настойка зверобоя. Вот и все. Перемешиваете, даете настояться месяц-другой, и пожалуйста, пусть кто-то из семьи натирает, согревает вашу спинку. Конечно, в соединении с массажем и с нашими голубыми волшебницами — глинами.

Испробуйте, мои милые! А что если именно весь данный комплекс упражнений (батчаевский и веревочка, под которую вы пыхтя подлезаете вот уже который день...) — и мазь, и лепешка после бани, и сама парная — все это и станет спасением-оживлением вашего остова? Не знаю, как вы, а я просто счастливой стану от ваших известий-информаций, что совет мой пришел к вам вовремя и принес уже пользу, что не стало так ломить поясницу, послушными стали колени, а на руках почти исчезли косточки (а заодно и на ногах). Вы же знаете, что от начальника костного, остова нашего, все подразделения (как то: колени, суставы и т. д.) зависят. Поправится позвоночник, начнут хорошо функционировать и все остальные косточки.

Ну, скажете вы, снова эта Травинка что-то хочет нам подсказать дельное, коль скоро и сейчас точку не поставила.

Правильно угадали. Познакомлю я вас сейчас с родным братиком ипликатора, с таким приспособлением, которым вы сами можете пользоваться при лечении детишек либо кого-то из взрослых домочадцев. Называется он *игольчатым валиком*, а сама процедура — соответственно *игольчатым массажем*.

Изготовить его довольно просто. Одно время такой валик можно было приобрести и на рынке. Однако, если вы посмотрите на рисунок, то увидите, что этот инструмент (так назовем его для солидности) может сделать любой (а не только с «золотыми руками») мужчина.



Тот, кто имеет такой деревянный медицинский инструмент, может почитать о его возможностях. Манипуляцию с ним называют иногда лечебной татуировкой либо лечебным массажем.

Несмотря на то, что иголочки колются, как и положено им, довольно больно, он абсолютно безвреден.

Конечно, надо приноровиться к нему поначалу, найти степень нажима для данного человека, для его кожи. Но это придет со временем, просто не надо торопиться и думать о том, что, мол, сильнее нажмешь, больше толку будет. Отнюдь.

Собственно, даже массаж руками тоже надо делать осторожно, учитывая индивидуальные характеристики тела, состояния. Только не пугайтесь: ничего сложного нет, как раз он наиболее прост в использовании. Конечно, есть люди, которые дергаются от малейшего прикосновения, но, как правило, тот, кто хочет выздороветь, всегда готов и потерпеть немного.

Поначалу вы чувствуете легкое жжение, которое почти тут же сменяется ощущением приятного тепла. После

процедуры место мас
ной сыпью, а кое-где
то у людей со слабы
И снова ничего стра
ра полезен, ибо он «
обработали валиком,
дия, а во-вторых, воз
для кожи.

Не будем вдавать
дит, когда вы намагнич
намагничивать) иголоч
имеются не менее важн
а мы с вами будем ож
такое простое, удобне
болячками.

Итак, займемся
рые мы решили поправ
вы не взялись, само та
успокаивающее действ
клином!), потом снима
затвердения, улучшает
ным приспособлением
ствие. Симпатичненьки
правда ли?

Да, чуть-чуть н
действие процедуры,
Улучшается обмен ве
из-за плохой работы д
из строя и нарушается,

Итак, приступаем
том (его для этого про
подушечке, смоченной
ревали! Спирт-то дорог
забыли, что наша урин
тоже является спиртом,
ной дезинфекцией, значи

Все. Подготовили
ли, что валик, как од
персональным? Ну и п
пушки, стали такими к

процедуры место массажа словно покрывается мелкоточечной сыпью, а кое-где появляются будто красные росинки — то у людей со слабым кожным покровом выступает кровь. И снова ничего страшного. Как вы знаете, даже укус комара полезен, ибо он «пускает» кровь.

Очень советую протирать «территорию», которую вы обработали валиком, уриною. Во-первых, полная дезинфекция, а во-вторых, воздействие дополнительное и полезное для кожи.

Не будем вдаваться в подробности, что именно происходит, когда вы намагниченными (валик надо время от времени намагничивать) иголочками касаетесь важных зон, на которых имеются не менее важные точки. Пусть этим занимается наука, а мы с вами будем ожидать результатов, коль скоро имеем такое простое, удобное оружие по борьбе с некоторыми болячками.

Итак, займемся последними, то есть болячками, которые мы решили поправить. Кстати сказать, за какую бы зону вы не взялись, само такое «поглаживание» оказывает на вас успокаивающее действие (вот уж ничего не скажешь: клин клином!), потом снимается боль, рассасываются всякие там затвердения, улучшается сон. Сейчас удивитесь. Работа с данным приспособлением оказывает противоаллергическое действие. Симпатичненький приборчик мы с вами осваиваем, не правда ли?

Да, чуть-чуть не забыла еще одно немаловажное действие процедуры, о которой мы сейчас ведем беседу. Улучшается обмен веществ в биологических тканях, а ведь из-за плохой работы данного обмена у нас многое выходит из строя и нарушается, как известно.

Итак, приступаем к лечению. Протерли валик спиртом (его для этого прокатывают по стерильной марлевой подушечке, смоченной в спирте). Вы уже задумались-заговорили! Спирт-то дорогой теперь. Но вы, вероятно, напрочь забыли, что наша урина (особенно постоявшая часов 12) тоже является спиртом, так что воспользуйтесь ею, бесплатной дезинфекцией, значит.

Все. Подготовили свой инструмент. Конечно, вы поняли, что валик, как одноразовый шприц, должен быть персональным? Ну и прекрасно, что вы у меня, мои лапушки, стали такими компетентными, как ныне принято.

выражаться. И никому не давайте свой «шприц», то бишь валик, раз он у вас личный.

Участок вы уже выбрали, конечно. Вот он, оголенный и тоже протертый уриной, перед вами. Держите валик за рукоятку, а иглы прижимайте к коже, слегка надавите и начинайте.

Вы же видели, как красят стены маляры? И сами умеете такое?! Прекрасно, не надо вам и подробности докладывать. Правильно все делаете, понятливые мои слушатели, быстро-быстро водите туда-обратно, туда-обратно (это называется, как вы знаете, поступательно-возвратными движениями). Итак, проходите вышеназванными движениями валиком по коже и наносите на последнюю множественные (иголок-то уйма) проколы.

Сколько раз прокатывать? Ну, тут по самочувствию, как говорится. Для тол[illegible]их и по 10 раз можно прокатить валик, а тем, у ко[illegible]ие покровы, 4–5 раз предостаточно. Саму процедуру [illegible]жно и повторить в этот же день, если позволяет кожа. [illegible]о желательно проделать до 10 процедур. Затем цел[illegible] отдыхаете, после чего повторяете лечение. Иной раз в[illegible]ровление наступает довольно быстро: всего 2–3 раз дост[illegible]точно.

Начинается лечени[illegible] позвоночного столба, который, как вы знаете, всем в н[illegible]м организме заведует. Он как диспетчер, как пульт упр[illegible]ления в теле человека. От его состояния все и зависит. [illegible]ли у вас болят руки, вы начинаете натирать их мазями, а надо искать источник заболевания в какой-то части (в конкретном случае — в шейном отделе) нашего остова. Там и имеются какие-то неполадки.

Так, у кого болят руки, плечи, внимание! Быстро и легко ведем валик вдоль позвоночника, как сказано выше, на уровне шейного отдела. Все делаете как положено! Провели с одной стороны, переходите на другую. Уф, аж мурашки пошли, чудненько и, я вам скажу, довольно приятно. Вон и тепло появилось и полилось вверх, вниз и... к вашим больным верхним конечностям, то есть к рукам. Еще разок пройдитесь посильнее нажимайте на валик, прекрасно! До самых пальчиков дошло тепло!

Ну вот, с руками справились. Через неделю-другую, а то и намного раньше вспомните наш разговор и улыбнетесь, и спасибо сами себе скажете, что согласились со мною, что уговорила я вас.

Кашлять стали, задых
обрадовало? А не поп
заработать, говорите вы
процедуре. Все, смазали
(со уровня седьмого груд
жмете, нежно поначалу
получается. Что? И дыха
но ни с того ни с сего. Во

Справляется металли
рые появляются в нашей
селезенке, в тех органах,
выше пупка. Снова ложи
кролик», он же сын, муж,
дец (вы не забыли, что у к
жен быть свой еж с иголка

Лежит перед вами па
тывать зону позвоночника
седьмым грудным и вторы
денсь, вы не выбросили
остовом перед вами).

И что же? Повеселел
да болит печень, всегда н
том, да? А когда он пере
внимание на цвет его лиц
разительно изменился уже
должно быть, ибо «получ
кровушка быстрее по сво
что встретится, питанием.

А если вы с поджелу
справитесь, то можете себя
но поддается лечению. И се
колючими иголками станет
а то и совсем перестанет ну
нию.

Пора приступать к н
накопилось. Кишечник не
задачей, заставляет вас час
он «сподобится» выдать на-г
созрела атопичность, отечно
и застревает пища, портится,
слизистой и т. д., и т. п., все

Кашлять стали, задыхаетесь, стеснение в груди. Что, сердце забарахлило? А не попробовать ли мне моим ежиком поработать, говорите вы себе и начинаете готовить его к процедуре. Все, смазали спинку в области грудной клетки (до уровня седьмого грудного позвонка, стало быть) и прижимаете, нежно поначалу, а потом потверже. Замечательно получается. Что? И дыхание наладилось, и сердце отпустило ни с того ни с сего. Вот так ежик колючий, молодец!

Справляется металлический «зверек» с хворями, которые появляются в нашей печени, поджелудочной железе, селезенке, в тех органах, что размещаются, как вы знаете, выше пупка. Снова ложится на живот ваш «подопытный кролик», он же сын, муж, дочь либо какой другой домочадец (вы не забыли, что у каждого, кто хочет лечиться, должен быть свой еж с иголками?).

Лежит перед вами пациент, а вы начинаете прорабатывать зону позвоночника (помните: с двух сторон) между седьмым грудным и вторым поясничным позвонком (я надеюсь, вы не выбросили учебник анатомии и страничка с остовом перед вами).

И что же? Повеселел ваш смурый приятель, ибо, когда болит печень, всегда настроение портится, вы знаете о том, да? А когда он перевернется на спину, то обратите внимание на цвет его лица. И сразу же заметите, как он разительно изменился уже после второй процедуры. Так и должно быть, ибо «получшало» в протоках, вот и пошла кровушка быстрее по своим путям-дорогам, снабжая все, что встретится, питанием.

А если вы с поджелудочной железой таким образом справитесь, то можете себя поздравить, ибо она очень трудно поддается лечению. И селезенка после «поглаживания» колючими иголками станет функционировать куда лучше, а то и совсем перестанет нудно ныть по своему обыкновению.

Пора приступать к нижней части, тут тоже всякого накопилось. Кишечник не справляется со своей основной задачей, заставляет вас часами отсиживать в туалете, пока он «сподобится» выдать на-гора, ибо в каких-то местах давно созрела атоничность, отечность и другие неприятности, вот и застревает пища, портится, чем усугубляется напряженность слизистой и т. д., и т. п., все в том же духе.

Но мы не будем печалиться, хорошо? Настроимся на оптимистический лад (без этого нельзя приступать ни к какому лечению), и снова в ваших руках он, ваш помощник колючий-преколючий. Теперь ставим его на уровень второго поясничного позвонка и ведем вниз. Так, все верно делаете. Туда и обратно. Поосторожнее, не касайтесь ягодицы, там кожа очень нежная, еще поранite ее. Сугубо возле позвоночника ведете свой инструмент, да?

Результаты не замедлят появиться, ибо зона очень важная и, как правило, весьма и весьма запущенная, так как вы своей поясницей довольно редко двигаете, она у вас совсем задубела, но после трех-четырех процедур ощутите небывалое: забьется словно родничок возле вашего копчика. Да так весело, что и в глазах у вас посветлеет.

И ничуточки я не преувеличиваю. Вот доктор С. Коновалов не один раз на сеансах нам говорил: многие болезни в копчике (нашей окончательной значит) гнездятся. Так что давайте-ка мы их оттуда нашими иголочками, а?

Оживим его по возможности, а как придет туда горячая кровь, так он словно заново родится, верно? Вы уже и почувствовали? Очень славно. Продолжайте его разминать, пусть посылает он сигналы повсюду, что, поздоровел, мол, я...

После поглаживаний этой зоны у вас и мочевой пузырь станет вести себя вполне прилично, и ножки так бодренько пошагают, как было только в самой молодости, и коленочки станут сгибаться и разгибаться без всякой боли, и пальчики на ногах перестанут горбиться, как древние старички.

Конечно, если у вас застарелый тромбофлебит, то дополнительный колючий массажик необходимо провести всех отечных мест и над самим тромбом легонько пройтись ежичком. А если у вас, не дай Бог, артрит всюду распространился на суставах, то не забудьте всякий раз обкатывать валиком область суставов (тех, которые изменились до неузнаваемости).

При невритах и разных невралгиях все проще простого — водите и водите по болевой зоне. И через две процедуры боль как рукой снимет.

Помогает ежик и при кожных заболеваниях. И еще как! Появился кожный зуд, что-то вроде экземы началось, ведете

свой инструмент по очагу патологии, то есть по местам высыпаний, и чуть далее (как бы отсекая его от здоровой части кожи), и тоже куда-то девается все нехорошее, что совсем недавно очень беспокоило вас.

Один врач (народный) рассказывал мне, что именно таким методом ему удалось победить псориаз. Испарился, и все тут! Так что попробуйте и вы.

Можно достичь успехов и при таких трудных диагнозах, как гипотония и гипертония. Столько таблеток испили всяких, уже и кожа стала чесаться от «перебора» фармсредств, а давление как прыгало, так и прыгает, и все выше стремится подпрыгнуть, стоит только чуть-чуть расстроиться по самому пустяковому поводу.

Зоны известные. Можно и самому достать их. Берете приборчик в правую руку, а левой локоток толкаете назад, на спину, к лопаткам (в сторону, значит, лопаток), а как раз «не доходя» их и расположена воротниковая зона. Правильно, где помещается воротник у зимнего пальто. Сначала с одной стороны, потом с другой покалоть «воротничок». Отдохнули и снова припимайтесь. Ну вот и появился свет в глазах, взгляните-ка на себя в зеркало! А всего минуту назад они у вас были как у судака на прилавке. О чем это говорит, как думаете? Угадали! Поднялось ваше давление до нормы, прошла усталость. Порядок!

А как снять высокое давление? Тут надо задействовать иную зону...

Находите свою грудину (спереди она!) и проходите острыми колючками то по одну ее сторону, то по другую, вдоль, значит. Не наладилось давление? Все еще блестят глаза, как при высокой температуре? Ведите ежик от мизинца по внутренней поверхности руки до подмышки. Прекрасно! Успокоилось, вижу, ваше сердечко, и глаза поспокойнее стали, словно тень прохладная в них появилась.

А сейчас небольшое предупреждение. Оно очень необходимо, а то вы, обрадовавшись простоте методики, примете за все. Да, кое-какие противопоказания есть. Первое: если вы хотите избавиться от трофической язвы, то не надо до нее дотрагиваться валиком ни в коем случае, ведите им вокруг язвы, чуть даже отступя, хорошо? Не вздумайте таким способом убирать родинку!

Когда же не надо пользоваться ежичком?

Нельзя: при новообразованиях, инфекционных заболеваниях, при высокой температуре, при заболевании крови, активной форме туберкулеза, при алкогольном опьянении, при беременности!

И, конечно же, надо твердо знать, что именно у вас. Если же этиология (причина) заболевания неясна ни вам, ни врачу, то и не начинайте лечение игольчатым валиком.

Одним словом, лечите те заболевания, которые всем известны, с которыми много лет борются эскулапы, от которых вы долго-долго страдаете. Пусть вам поможет Господь!

И еще страничку, если позволите. О травках, полезных для стопы и суставов. Годится? Тогда читайте дальше.

В предыдущей книге я посвятила целую главу ей, нашей стопе. Как вы [illegible] глава так и называется: «Гимн стопе». Многое вы узнали о [illegible] уникальной подошве, и все-таки мне хочется поде[illegible] еще кое-какими советами, которые я сама опроб[illegible] добилась заметного успеха, потому и решила сно[illegible] ваше внимание на ножки.

Часто вы идете [illegible], которая для вашей стопы просто клад не[illegible]. И название у нее удивительное: мать-и-мачеха. Т[illegible] народе и может родиться такое чудное названи[illegible] всего в двух словах целую биографию ра[illegible].

Не поленитесь, со[illegible] два-четыре мягких и сочных ее листа, приложите их к [illegible] теплой ласковой стороной (матовой, материнской), [illegible] шерстяной носок и ложитесь. Согреются стопы в мгновение ока, и побежит тепло выше, к коленочкам, которые стали «скрипеть» в последнее время, по лестнице все труднее подниматься, не гнутся, и все тут, коленные суставы...

Вы уже догадываетесь, к чему я клоню, да? Естественно, и к коленям привяжите по два-три листочка, тоже укутайте теплым шарфиком. Вот и побежало тепло, чувствуете, — затюкало-запульсировало где-то в глубине... Правильно, принялись листочки вытягивать да растворять все, что вам вовсе и не надо.

Неплохо перед тем попарить ноги, тогда воздействие начинается сразу. И результат будет, конечно, не хуже, а намного лучше.

Некоторые из вас боятся крапивы, но этот неказистый жгучий сорняк дан нам во благо, ребятки. Как в песне поет-

ся: полюби меня, некрасивую, так и тут, будто кто-то не пускает нас к крапивке, отпугивает. Он нее, мол, волдыри пойдут повсюду.

А вы попробуйте преодолеть себя, почитайте, какие дифирамбы поют ей старые люди, умеющие лечить многие хвори. А как кровь она умеет чистить, слышали? Лучше всякого заграничного препарата, только перебарщивать не надо. А волосы ею полоскать как полезно...

Однако мы немного отвлеклись от наших стоп. А им, как оказывается, очень даже нравятся жгучие кустики ее, крапивки. Попробуйте-ка привязать ее к ступне. Конечно, пожжет изрядно, но зато как разгорятся ваши ножки без всякой горячей ванны, которую, кстати сказать, не все и переносят.

Так что не бойтесь «укусов» этой травки, а используйте почаще. Ну а кто уж очень трусливый, то можно запарить веточки (просто обдать горячей водой) и сунуть туда ноги, а как остынет вода, то обвязать коленки и стопы теплыми листьями и укутать. В ней еще много силы, так что сразу и начнется воздействие.

Вообще-то для такой процедуры годится любая трава, как я понимаю, просто две вышеупомянутые травки я неоднократно именно так и использовала, так что делюсь, можно сказать, результатами.

Еще есть одна очень симпатичная процедура для ваших стоп (а с них, как мы уже установили вместе с учеными, все наше здоровье начинается). Она не только улучшает вид ваших стоп, но и общее состояние налаживает.

Намачиваете тряпочку уриной (мочой), которая постояла 12 часов, прикладываете ее к стопам, потом пергамент либо компрессная бумага (или из-под масла), а затем как обычно — обматываете старым шарфиком. И все. И ходите себе по делам часок-другой, коих у вас всегда невпроворот.

Уже в первый же час порозовеет ваше личико, станет вдруг легко, и вы поначалу не поймете, с чего так славно стало вам. Таково воздействие урины на ваши стопы. И не только на них, как вы вскоре поймете.

Меня несказанно удивило изменение в лице. Подошла я к зеркалу и поразилась: глаза блестят, как у молоденькой, а мои вечно бледные щеки порозовели. Вот тебе раз!

Выходит, примочки к стопам из урины ничуть не хуже, чем прием ее вовнутрь? Но через минуту-другую я была просто поражена одним неожиданным ощущением. Не может быть такого, не поверила я, но факт был налицо. Да, ребята, вкус урины оказался на языке. Ничего себе проводник, от подошв и до полости рта! Так что очень и очень рекомендую для здоровья!

Чуть было не забыла еще кое-что для ваших поющих колешек, внутри которых стали накапливаться противные соли, которые и не дают им двигаться свободно, как в молодые годы. А может быть, смазки им не хватает, вот они и скрипят как та телега...

Очень много накопилось у меня полыни (аптечной), да и вообще ее на каждом шагу заросли высоченные. А тут снижу как-то на сеансе у одного целителя и слышу: вопрос ему задают про ломоту в коленях, про трудность подъема по лестнице и т. п.

И целитель посоветовал использовать... полынь. Оказывается, если смешать ее простоквашей да обвязать такой кашицей колени, то за пройдет и недели, как вы приметесь за такие аппликации, и ваши ножки прекрасно преодолеют любое количество маршей без всякой боли.

Пришла домой, нашла в холодильнике немного простокваши и принялась за эксперимент. Поначалу вроде бы немного защипало, потом потеплело, а наутро коленочки стали розовенькие. Три-четыре раза такое проделаете и будете довольно бодро подниматься по лесенке, во всяком случае, со мною так и было. Попробуйте-ка.

А теперь я думаю продолжить эксперимент на других суставах. И не только на них. Вы же знаете, что от состояния позвоночника все в нашем организме зависит. А уж с костной тканью он имеет самую прямую связь. Мне даже доктор сказал: руки и плечи у вас болят только из-за того, что грудная часть вашего позвоночника в худом состоянии.

Значит, и место определено уже. Да, именно на грудную часть и стану ставить эти полынные аппликации. Вместо редьки черной, как советовал доктор из Кисловодска. Редька-то нынче больно дорогая, а полынь растет себе повсюду.

Вот мы сейчас с вами к хорошему и очень полезному выводу пришли. И правда, надо лечить не болезнь, а ее источник. А источник-то как раз и размещается в нашем остове.

И коленочки наши от него болят, от того, что не совсем он здоров у нас! Может и такое случиться. Станете вы полынные аппликации на позвоночник прикладывать, а перестанут болеть и колени, и плечи, и другие суставы.

Одним словом, не проходите мимо кустиков полыни, запасите ее на зиму побольше!

А теперь, чтобы вы побыстрее закончили с этим противным и нахальным остеохондрозом, а я бы наконец поставила точку в данной главе, хочу посоветовать вам найти массажиста с хорошими руками, который вам, конечно, «по крови», как говорили бабушки раньше, или «по полю», как нам теперь всем разрешили говорить, и принимать по 12–15 сеансов мануальной терапии в год.

Так что, дорогие мои, пользуйтесь моментом (ловите его!), пока вам такое разрешают местные богатеи, ищите массажиста. И не жалейте денег, прошу вас. Да, он очень дорого стоит, массаж, но разве есть что-нибудь дороже здоровья? Нет, конечно же, нету — и не ищите. Оторвите от себя побольше масла, пряников, сладостей, мяса (что само по себе чрезвычайно полезно для вашего здоровья) — и вперед!

Освобожденный от всяких излишеств в еде, ваш остов быстро поддастся рукам массажиста, и в самом скором времени все у вас заработает, а сузившийся желудок (который у вас дошел было до неприличных размеров от разносолов) не станет требовать всего такого всякого, что накапливалось, а теперь исчезло вследствие усилий вашего мануального доктора.

Предчувствие беды

Как будто все остановилось,
И время не спешит в небытие,
И чувствую: сама не в силах
Заставить двигаться его...

За что бы зацепиться мыслью,
Найти в себе какое-то желанье,
Быть может, с Божескою высью
Сегодня мне назначено свиданье?..

А рядом будто бы пустыня,
[illegible] горизонта тянутся пески,
[illegible]дится: вот-вот душа остынет
[illegible]ющей всю меня тоски...

[illegible] сама не понимаю,
[illegible]льна на земле.
[illegible] Христу внимая,
Я [illegible] угольки в золе.

Кому-то надо, чтобы разгорелись
Холодные сегодня уголечки,
И слабым тем огнем согрели
Души пустые уголочки...

Кому-то, и конечно же не мне,
На сердце словно кинут саван,
Приплыть бы мне в глубоком сне
В последнюю в пучине гавань...

Мне хочется без помощи других,
Пока болезни сердце не расколют,
Своей рукой часы остановить,
Забросить якорь на приколе...

ГЛАВА V

ВСТРЕЧИ С ИВАНОМ ЙОТ[illegible]

[illegible]но, вам знакомо имя болгарск[illegible] же будет небесполезно поближе по[illegible] его методикой лечения не только г[illegible] [illegible]ьно выбранным рационом пи[illegible] упражнениями и многим другим.

Все ждала-[illegible] более компе[illegible] бится истин[illegible] дущих да и[illegible] чевателе И[illegible]

Но, ув[illegible] тех пор, ка[illegible] тем нашего [illegible] вспомнил о [illegible] тельной сил[illegible] и некому б[illegible] своих собственных проблемах, а[illegible] рубашка ближе к телу.

Поначалу расскажу о сам[illegible] он инженер-строитель и много[illegible] ствем коттеджей и пригородных [illegible] сказать, что рабочий день в мал[illegible] гда предельно организован. Ни [illegible] в дымной бытовке, ни планерок [illegible] которые никогда вовремя не вы[illegible] го в его трудовой деятельности [illegible]

Именно по причине такой в[illegible] конце каждого дня у молодого [illegible] свободного времени. И так как [illegible] совращал его на худые дела, то[illegible] сказать, все свое свободное время[illegible] дил с местными бабушками. Кон[illegible]

ГЛАВА V

ВСТРЕЧИ С ИВАНОМ ЙОТОВЫМ

Конечно, вам знакомо имя болгарского народного доктора, и все же будет небесполезно поближе познакомиться с ним самим и с его методикой лечения не только глинотерапией, но и правильно выбранным рационом питания, физическими упражнениями и многим другим.

Все ждала-поджидала, что кто-либо более компетентный наконец-то сподобится истины ради и для пользы страждущих да и напишет о болгарском враче-вателе Иване Йотове.

Но, увы, прошло более пяти лет с тех пор, как народный доктор был гостем нашего города, но никто так и не вспомнил о его советах огромной целительной силы. Впрочем, вспоминать-то и некому было: все при деле, все при своих собственных проблемах, а, как издавна известно, своя рубашка ближе к телу.

Поначалу расскажу о самом Иване. По образованию он инженер-строитель и много лет занимался строительством коттеджей и пригородных болгарских поселков. Надо сказать, что рабочий день в маленькой той стране был всегда предельно организован. Ни тебе летучек, ни заседаний в дымной бытовке, ни планерок, где утверждались планы, которые никогда вовремя не выполнялись, — ничего такого в его трудовой деятельности и в помине не было.

Именно по причине такой вот дисциплинированности в конце каждого дня у молодого строителя было достаточно свободного времени. И так как зеленый змий никогда не совращал его на худые дела, то много времени (а можно сказать, все свое свободное время в деревнях) Йотов проводил с местными бабушками. Конечно же, им было лестно

внимание городского «ученого» человека. И многие унесли бы свои секреты в могилу, коли не встретился бы им чудной молодой мужчина из города.

Теперь, шагая на работу, он внимательно приглядывался к травкам, что тянули свои стебельки навстречу солнышку, и иной раз ему казалось, что он слышит, как они будто шепчутся о чем-то. Может быть, они зовут его к себе? Ну конечно, вон та, что стелется-кудрявится, он же с нею вчера и познакомился у той большеглазой женщины, которая и на старуху-то перестала быть похожей, как начала расписывать эту чудную травушку, помощницу от многих хворей...

Как же он раньше не ощущал этого пряного волнующего аромата, когда заходило солнце и роса ложилась на поле?.. Хотелось раздеться и так вот, в чем мать родила, броситься в эти зеленые заросли, зарыться в них лицом и прижаться к земле, чтобы услышать, как бьется в ней каждая жилочка, [illegible] неожиданно громко зажурчит в сумерках ручей, [illegible] он раньше будто и не видел здесь...

С тех дней и [illegible] к нему долгая, на всю жизнь, любовь к целебным [illegible]. Теперь уже с ручкой и блокнотом приходил он к своим знакомцам, чтобы не пропустить ни одного их мудрого словечка. Господи, думал он, неужели никто [illegible] столько лет не записывал их дивные легенды, их опыт по лечению стольких недугов?

Конечно, в теперешние дни появилась уйма всякой литературы про цветочки да ягодки, про корешки и кору. Вот и официальная литература присоединилась к траволечению. Все там вроде бы сказано: сколько травы положить, как ее посушить, когда воду налить, да только все эти сухие до оскомины цифры не достигают, я думаю, главной цели: не передают нам теплую душу того, кто из поколения в поколение нес нам ее и сохранял для нас. И не ищите, не найдете в многострочных столбцах рецептов животворящую силу, которой снабдил травы Господь наш. Да, да, то Вседержитель рассеял по земле миллионы зеленых лепестков, чтобы мы нашли свой, для себя подходящий цветок либо корень.

И разве только травы подарил нам Господь? Кладовая земли полна богатств. Наклонись, возьми, пользуйся

даром Господним. Ан нет, начал человек изобретать колесо заново, как говорится, хотя все для его жизни и здоровья давным-давно было уготовано...

Я уверена, что вам интересно будет узнать, как дальше сложилась судьба нашего знакомого, да? Сама жизнь его поучительна, и подражать ему, мне кажется, в радость будет любому из нас, особенно тем, кто из года в год разыскивает интересные дела и найти не в силах.

Не могу утверждать, но чувствую, что не ошибусь, предположив, что именно бабушки-старушки раньше самого Ивана заметили в городском человеке черты, что сближали его и их. Совсем не случайны наши с ним встречи, верно, думали они. Совсем не зря они ему так полюбились, да и он стал казаться им не просто знакомцем. Мудрым своим глазом рассмотрели они в Иване человека особого, одаренного Господом, который и привел его к ним в гости.

После каждой беседы с ним словно новые силы появлялись в самых древних из них... Чудно! Будто теплота струилась из глаз его, огромных и лучистых, и гладила их лица, зажигала странным светом их потухшие было очи. Существовала, очевидно, некая обратная связь, потому что и Иван как бы преображался в их компании. Одним словом, им было так славно, так небывало легко беседовать часами за чаем, вспоминать своих односельчанок, к которым народ в дни их молодости валом валил и от которых и они сами кое-чему научились.

То ли время пришло, то ли «стажировка», о которой я писала выше, помогла, однако поменял свою профессию Иван Йотов. Да, вы совершенно правильно думаете и давно догадались, по какому пути вскоре пошел этот человек. Он стал целителем. И не просто травником. Он сумел соединить народный опыт врачевательства с наукой, как бы снова протянул-починил ту ниточку, которая некогда была порвана по недомыслию нехороших людей.

С этой странички я и начну рассказывать о моих личных встречах с Иваном, о наших разговорах, о том фактическом материале, который сохранился у меня. И, конечно же, о том, как изменилась моя жизнь после того, как Иван передал мне кое-что из своего опыта. Да, я взяла на вооружение его на редкость простую методику глинотерапии и теперь уже с его легкой руки и сама имею, пусть неболь-

шую, статистику лечения — конечно же, весьма положительную.

В своей книге «Разыщи в себе радость» я рассказывала о лечении глинами, посвятила лечителю целую главу. Но, думаю, при небольшом тираже книги немногим удастся познакомиться с его интересной методикой. А теперешняя дороговизна лекарств не станет вас столь огорчать, когда вы узнаете об этом уникальном «препарате», который довольно эффективно справляется с многочисленными болячками. Тем более, что он находится не за витринами вашей аптеки, а под вашими ногами и практически в неограниченном количестве!

А что касается повторения темы, то давно замечено, что оно, повторение, является матерью учения. Итак, приступаем к изучению методики болгарского целителя Ивана Йотова. В ней говорится, конечно, не только о глинах.

Я даю методику в первозданном ее виде, без комментариев, такой, какой я получила ее от Ивана Йотова.

Лечение глиной

Глинотерапия, комбинированная с соколечением, водные процедуры, массаж совместно с рефлексотерапией и акупрессурой по энергетическим меридианам, упражнение йоги, спорт, солнечные ванны, минеральные воды, туризм, правильное питание и употребление свежих овощей и фруктов могут помочь и при очень тяжелых заболеваниях. Необходимо строго соблюдать советы врача, природолечителя или практика.

Глину можно употреблять в самых различных видах: аппликации, мазания, полоскания, промывки и клизмы, как косметическое средство, для глаз, ушей, при кашле, насморке, ранах, укусах пчел, мытье волос и др.

Глина дает хорошие результаты: при глистах, для укрепления костей у детей, страдающих рахитом, для улучшения пищеварения, при анемиях, при лимфатических заболеваниях, при беременности, подагре, атеросклерозах, диабете, при заразных заболеваниях, для стерилизации, при эпидемиях как антибактериологическое средство, при поносе (новорожденным детям дают по несколько ложечек глиняной воды).

При лечении надо пить три раза в день глиняную воду: 1 чайная ложка глины на стакан воды — и разболтать. Глина обладает способностью поглощать отраву и вытягивать гной из организма и этим помогает более эффективному лечению. Это замечено при лечении всевозможных опухолей и при отравлении. Глина антисептична.

Глину следует держать на солнце, пока она не высушится. Ее нужно разбить деревянным молотком на кусочки величиной с орех, чтобы она приняла солнечную энергию, так как этим повышаются ее лечебные качества. Разводить глину водой надо до консистенции сметаны.

Глину считают лечебной, если длина ее волны достигает 8 метров. Аппликации из глины толщиной 1,5 см накладывают на зону больного органа (размер аппликации должен быть немного больше самого органа). Предварительно кладется один слой марли, затем толстая хлопковая ткань и 3–4 слоя шерсти. Все укрепляется, чтобы аппликация не сдвинулась с места. Аппликации можно делать многократно, а при злокачественных опухолях — круглосуточно. Аппликацию держат 2–3 часа.

Массажное обтирание с водой

Массажное обтирание живота нужно применять во всех случаях лечения в комбинации с остальными лечебными средствами, так как оно помогает ферментации непереработанной пищи и отравляющих веществ, находящихся в организме, и направляет их к кишечнику для удаления из него. Обтирание живота при помощи массажа является очень эффективным лечебным средством для понижения высокой температуры, особенно при критическом состоянии больного.

Как это делать?

В ванную, корыто или другой сосуд наливается столько воды, чтобы она дошла до пупка больного в сидячем положении. Сначала наливается немного теплой воды, чтобы привыкло тело больного, а потом доливается холодная вода до температуры 18–22 градусов Цельсия. Это лечебная температура, при которой нет опасности простуды. Время массажа — 10–45 минут, а можно и больше, в зависимости от заболевания. Массаж проводить жестким махровым

полотенцем крест-накрест по животу от талии (бедер) до колена. Это водолечение можно проводить несколько месяцев 3 раза в день.

Перед тем как дать вам диету, которой лечит Иван Йотов, снова хочу вас предостеречь от ошибок в выборе тех или иных кушаний или блюд. Конечно, целитель накопил большой опыт (многолетний), потому и давал именно такие советы по питанию. Но все же и вы не лыком шиты, как гласит пословица, и сами собираете по крохам наблюдения... за своим организмом. Да, именно за своим собственным. Прежде всего, спросите у себя: и подходит ли мне лично такая диета?

Конечно, вы еще не умеете (во всяком случае, некоторые из вас) слушать себя, знаю. Тогда попробуйте «посидеть» на предложенном болгарским врачевателем ограничении тех или иных продуктов (так для разнообразия назовем диету), испробуйте рекомендуемый им арсенал овощей, круп и т. д.

И уверяю вас, через неделю, как вы принялись за лечение по новой методике, вам поутру либо перед сном (пока вы еще не уснули, но и не бодрствуете) кто-то словно произнесет на ушко: «Как славно я кашку поела... завтра за овощи примусь по указанному списку».

Или совсем иные слова услышите неожиданно для себя: ой, какая же противная еда была. Ладно уж, потерплю, говорите вы себе. Значит, проснулись, отошли от своей чуткой подкорки, которая не хочет, чтобы вы утомляли себя той едою, о чем вам и доложила в «просоночном» состоянии, то есть пока вы не начали раздумывать над услышанным. И, конечно же, делаете большую ошибку, доверяясь своему разуму.

Так что, милые мои, как говорится в известной пословице: доверяй, но проверяй. А как проверять — смотри выше.

Последуем же народной мудрости, послушаем самих себя, свой внутренний голос.

Однако продолжим важный разговор о еде. О вкусах не спорят. Так что просто мирно побеседуем, идет? Например, манная каша. Чего только о ней не говорят! И все разные мнения. Не понять, кто же именно хочет нас с вами обмануть.

Вот, скажем, тибетские монахи заявляют: надо начинать свой день манной кашей и заканчивать ею же!

Наше здравоохранение в данном случае следовало их совету. Если кому-то из вас хотя бы раз в прожитой жизни доставалась путевка в санаторий, то припомните, что в этих учреждениях отдыха день всегда начинался с манки.

Мужчин эта манная каша по утрам доводила до кипения, и они в нарушение режима бежали на местный базар, чтобы купить соленых огурчиков и тому подобных продуктов, а потом в палате, под одеялом, либо еще где-нибудь смачно отведать запретный плод.

А меня вышеназванная крупка чуть-чуть на другой свет не отправила. Сижу, значит, на строго указанной в поликлинике диете, в которой первым пунктом обозначена манная каша. И что же со здоровьем, как вы думаете? Оно улучшается? Нет. С каждым днем оно все хуже и хуже, а цвет лица...

— Слушай, лучше не выходи на улицу, — советует приятель, — тебя словно из узенького ящика (догадываетесь из какого, конечно) вынули и ходить заставили.

Местный врач (по месту жительства, значит) уже использовал все временные ресурсы, не может, не вправе продлить больничный лист, а я...

Пошли — на «собеседование» с главврачом. На мое счастье, попался настоящий врач (от Бога, как говорят). Взглянула она на меня и руками всплеснула.

— До чего же вы больную довели, — кричит. — У нее же воспаление поджелудочной железы. Вы что, не видите?!

— Но она на манной каше сидит две недели почти, — пролепетала в оправдание своей методы моя врачиха.

Главная просто в неописуемый ужас пришла, вижу, покраснела вся от злости.

— Да ей в рот ни одной чайной ложечки нельзя брать вашей манной каши!

И запретила мне употреблять манную крупу на много лет вперед.

Вот видите, даже на такой маленькой арене, как кабинет главврача, сошлись два совершенно противоположных мнения. Как оказалось в дальнейшем (когда я тоже стала кое-что у себя самой спрашивать-допрашивать), именно

такая еда и довела мою поджелудочную железу почти что до полного краха. Еще нельзя при данном заболевании есть сырые яблоки, а лишь печеные (их сколько угодно ешьте), а уж сколько яблокам дифирамбов сложено, каких только в них веществ полезных не найдено, просто описать невозможно.

И вот что интересно — моя племянница съедала по двадцать штук, и хоть бы что (когда у нас был собственный сад), а я, бывало, и одного не могу.

Может быть, вы не знаете, как приготовить печеные яблоки? Очень просто и быстро. Делаете чайной ложечкой ямку сверху, а потом в нее засыпаете песочку сколько влезет и закрываете вырезанным, как крышечкой. Поставили на противень — и в духовку, а как пойдет аромат, так и вынимайте, потому что кислота исчезла, та самая, которая плохо действует на поджелудочную железу у некоторых.

И кушайте на здоровье, сколько душе угодно, а поджелудочная железа ваша спасибо вам скажет за то, что не утомляете ее свежей яблочной кислотою.

Одним словом, не слушайте тетю, а с вниманием и пониманием слушайте самих себя, и не ошибетесь, уверяю вас.

Новый метод питания

1. Салат из 5–6 видов овощей сырых без уксуса и соли.
2. Овощные блюда готовить без картофеля и риса, есть без хлеба.
3. Хлеб, картофель и рис есть отдельным блюдом, как бы на десерт.
4. Следует ограничить следующие продукты: мясо, рыбу, яйца, белую муку и изделия из нее, сахар, соль (используйте морскую), молочные продукты (особенно соленую брынзу), консервы, кофе, черный чай, шоколад, жирное, уксус, кислые и недозрелые фрукты.

Полезные продукты: картофель, сельдерей, лук, пастернак, лук-порей, красная свекла, редиска, репа, зеленая фасоль, салат, зеленый шпинат, молодая крапива, кукуруза, кислица и свежая капуста. Овощи употреблять преиму-

щественно в сыром виде. Все овощи заготовлять на зиму без уксуса.

Соколечение в домашних условиях

Согласно современной биологической медицине, соколечение можно провести и в домашних условиях при употреблении соков и бульонов из плодов и овощей (по назначению врача).

При легких, незначительных заболеваниях соколечение можно проводить и самостоятельно, но при тяжелых — только под наблюдением врача или специалиста, который уже проводил соколечение с другими больными.

Соколечение эффективно при следующих заболеваниях: ревматизме, артрите, камнях в желчном пузыре, астме, кожных заболеваниях, хронических запорах, сердечных заболеваниях, повышенном кровяном давлении, излишней полноте, неприятных ощущениях в почках, при заболевании простаты, при диабете (только под наблюдением врача), при нервных заболеваниях и бессоннице, при базедовой болезни, болезни Бехтерева.

Перед началом соколечения 2–3 дня подготовки — питаться только сырыми овощами и фруктами. Сделать клизмы: сначала — с 500 мл воды, после нее — 1500 мл, так называемую двойную клизму.

Соблюдайте строго правило: при употреблении пищи ешьте только овощи и фрукты. При соколечении можно употреблять и соки из овощей и фруктов, разбавленные на 50% кипяченой водой.

Овощной бульон Алма-Нисен — «шведская» методика. 1 кг неочищенного картофеля хорошо вымыть и нарезать на тонкие кусочки, 1 головка лука, 1 головка лука-порея или 5–6 морковин, полпучка петрушки или ее корней, полпучка листьев сельдерея или его корней.

Овощи складывают в кастрюлю, заливают 3 литрами воды и варят на маленьком огне в течение одного часа. Бульон процедить и пить по 2–3 литра в день. Еще необходимо съедать по 8–10 небольших зубчиков чеснока с кусочками яблока (чтобы смягчить остроту) 2–3 раза в день.

Во время соколечения полезно утром делать клизму.

Во время соколечения, если бывает изжога, нужно пить отвар льняного семени.

Выход из соколечения.

Первый день: утром — 1 яблоко, на обед — овощной бульон и маленькую тарелку салата из овощей (в зависимости от сезона).

Второй день: утром — 2 яблока или какой-либо другой плод. На обед — салат из овощей без соли, после обеда 2 яблока и бульон.

Третий день: то же, что и на второй день, с добавлением на завтрак 1 чашки кефира и нескольких орехов. Увеличить в обед количество салата и добавить 1 вареную или печеную картофелину. На ужин — добавить 1 кусочек черного хлеба с маслом и брынзой.

Четвертый [illegible] питаться нормально. Придерживайтесь плодово-овощной диеты.

При соколечении более 10 дней на каждые 4 дня увеличивается на 1 день выхода.

Как я уже писала, [illegible] только методику подарил мне Иван Йотов, но и мно[illegible]дительного, до того вовсе не знакомого узнала я о [illegible]красного врачевателя, и, конечно же, мне хочется, [illegible] вы поближе с ним познакомились, ибо все, что [illegible]казывал, и вас, безусловно, заинтересует и будет [illegible].

Очень необыч[illegible]было и наше знакомство, будто некто предопределил [illegible]ту встречу. Ведь именно с нее и начались совсем другие дни в моей жизни, наполненные заботами о вас, мои милые. Видимо, мы были с ним на одной волне, как теперь принято выражаться, потому как сразу подружились, и я с первой минуты стала благодарным слушателем.

Думаю, что нашу дружбу подогревало мое умение слушать, открыв рот, и поражаться каждой мелочи, поточу что все мне показалось просто захватывающим еще тогда. А сейчас я понимаю, что была права, когда не стремилась сама что-то ему рассказать, а только внимала и внимала его ломаной русской речи.

Потом, когда он уехал, я побежала на телевидение, чтобы переписать ту пленку, которую записали на магнитофон корреспонденты. Так вот и накопился материал, о котором я сейчас вам рассказываю.

И получается, что снова рядом со мною (и с вами, конечно же) болгарский врачеватель. Как-нибудь я сделаю кассетный вариант моей книги (а может, и двух книг), потому что энергетический посыл их признают многие экстрасенсы (и не только в Петербурге). И туда, на кассеты, я запишу голос Ивана Йотова. Тогда, услышав его, вы сразу поймете, как добр этот человек, как много души он отдает больному, как хочет помочь ему...

Я уверена, что в его голосе заложен тот посыл, о котором я упомянула выше, и пусть мой и его посылы коснутся души вашей, сердца вашего, пусть помогут они вам преодолеть хвори...

Впервые я увидела Ивана Йотова на сцене Дворца культуры имени Ленсовета. После выступления лектора вышел на сцену коренастый седой мужчина с лучистыми глазами. Он плохо говорил на нашем языке, но даже среди ломаных русских слов я вдруг услышала то, что меня просто ошеломило:

— Причиной многих болезней, в том числе и рака, являются геопатогенные зоны...

Зал затих. Словно все, кто находился в нем, долгие годы ждали этих странных и мало кому понятных слов...

— Но их можно снять, нейтрализовать. Я занимаюсь этим вопросом много лет и установил, что все тяжелобольные спали на таких зонах. Потому и умирали...

Далее я уже не слушала, вышла из переполненного зала, но, увы... Нет, я должна увидеть этого человека, будто кто-то говорил мне внутри. Зачем? Почему? Я не могла и сама понять.

Назавтра я снова сижу в огромном зале, где яблоку негде упасть — столько было желающих услышать еще раз те слова. И вот, как только он вышел на сцену, я сорвалась с места и побежала вниз, чтобы встретить его, болгарского врачевателя, приехавшего в наш город.

Таких «умных» было немало, его ожидала целая толпа. Я заняла очередь (все хотели тут же получить диагноз, который ставил незнакомец рамочкой невиданной фо́рмы), хотя меня интересовало совсем другое — геопатогенные зоны, о которых я тогда еще и понятия не имела.

В ту пору я только что осваивала грузик на ниточке (тогда я проверяла все что попадется золотым кольцом).

От нечего делать я стала проверять впередистоящую довольно молодую особу.

— И что же вы нашли? — спрашивает меня стоящий сзади мужчина.

— У нее не в порядке сердце, — ответила я довольно тихо, но женщина услышала и резко обернулась ко мне.

— Неправда, у меня никогда не болит сердце, — зло проговорила она и отошла от меня в сторону.

Через полчаса или чуть более подошла ее очередь. И каково же было мое удивление (а она была просто в шоке) когда я услышала диагноз, который при помощи своей замысловатой рамочки за долю секунды поставил заморский народный доктор:

— У вас плохое сердце, надо лечиться, — сказал он.

Я, помню, даже несколько возгордилась своим инструментиком (тогда я наивно думала, что именно золотое кольцо все определяет, а не моя подкорка, как позднее я поняла). Именно он мне и помог в тот же вечер, мой приборчик в виде обр[illegible]ного кольца — из всей толпы Иван Йотов выбрал [illegible] и только мне дал телефон квартиры, где он [illegible], приезжая в гости.

Помню, я [illegible]ушала его, открыв рот и не смея вставить ни сло[illegible] несколько все было ново, интересно и неожиданно. О[illegible], в те минуты укреплялся мой интерес к народн[illegible], которой я вовсе не занималась, а только пользо[illegible] некоторыми советами, чтобы помочь себе.

Поначалу он [illegible] диагностировать гостей хозяйки и родственников.

— А почему вы не хотите узнать о состоянии своего здоровья? — спросил меня Иван и пригласил подсесть поближе к своему самодельному приборчику.

Многое я тогда о себе узнала. Например, оказалось, что моя энергетика расположена неравномерно в теле (а я то считала, что есть всего два параметра: сильная или слабая энергетика).

— Выше пояса у вас ее хоть отбавляй, а вот ниже — едва-едва хватает.

Я сразу поняла, что это означает, потому как всегда были неприятности именно с ногами: то их начинало сводить, то они мерзли в теплый день, то...

А теперь, дорогие мои, внимание. Иван Йотов научил меня, а я вам сейчас поведаю, как грамотно (почти как нынешнее УЗИ) можно проверить работу любого органа.

Я давно предлагала вам обзавестись атласом или учебником анатомии. Итак, если он у вас в руках, то читайте, что именно надо делать, чтобы проверить, не болит ли что-то у вашего сына, не пора ли «подкормить» щитовидную железу вашего мужа и т. п.

Предположим, вы решили узнать, как печень функционирует. Открываете страничку, где нарисован в цвете (во всяком случае, она отлично просматривается на рисунке) этот орган, и женщина-пациент (ваш пациент на данный момент) кладет левую руку (а мужчина — правую руку, запомните) на нарисованную печень, а вы берете свою гаечку и вблизи рисунка орудуете ею. Далее все вам понятно и известно.

Характер движения вашего инструмента, его направленность все вам расскажут. Можно, как выяснилось, «просмотреть» и состояние самой печени, и ее протоков, и т. д., то есть всякие подробности. Можете задать и такой вопрос: а нет ли в протоках камешков?

И на все ответит умная гаечка, которая связана накрепко с вашею подкоркой, как вы, очевидно, уже поняли (если внимательно читали).

Может быть, проверим еще какую-либо часть организма, для практики? Посмотрим, что там с мотором. Исходные данные вы уже знаете. Внимательно наблюдаете. Так... Стоит железка с дырочкой на месте и не шелохнется. Понятно, сердце на пределе, ибо от него должна идти мощная волна энергетики, оно ведь самый главный двигатель нашей жизни! Вывод один: пора посылать ему помощь.

Начинаете есть изюм или курагу понемножку, как таблетки (фу!). Отказываетесь немедленно от жирного, печеного и жареного — не надо утомлять его.

Вижу, вижу, у кого-то просто поперек пошла гаечка. Боярышник вы успели запасти на зиму? Завариваете и пьете, очень утешает ваш мотор эта ягодка!

Ну а если идет вам навстречу вместе с ниточкой гаечка, то похвалите себя: слава Богу, все в порядке, молодец, что я не объедалась всякой-всячиной, что вечно предлагают мне хлебосольные подружки!

Мне думается, можно справиться у нашего инструмента и о состоянии крови на данный момент, вот как красиво нарисованы наши круги кровообращения (видите, да? Голубенькие жилочки...), однако не будем отбирать хлеб у наших эскулапов.

Главный результат обучения, мне кажется, чисто экономический. Вы в курсе, сколько теперь стоит УЗИ? И знаете, конечно, что прием (один раз) экстрасенса стоит как раз половину вашей пенсии, а она бывает иной раз меньше вашей зарплаты тоже чуть ли не на половину. Впрочем, перестанем-ка заниматься подсчетами, а будем вместе радоваться, коль деньги остались в кармане.

Кроме того, все вместе хором скажем болгарскому лечителю: «Спасибо!» Казать, как я писала в самом начале, хотели наши власти [illegible] значения, районного то есть) пригласить его [illegible]. Но увы, так и не сподобились, а между тем в Ки[illegible] [illegible], он бывает каждый год, выступает по тел[illegible] [illegible] граждан создавать группы СОС, то [illegible] по борьбе с гибельными зонами.

И поск[illegible] [illegible] мой главный постулат, а именно «спа[illegible]», начинаем, таким образом, сами спасаться [illegible] спасать от беды, не уповая на руководителей [illegible] властей.

Я расскажу [illegible] небольшом опыте по организации таких групп, а вы, [illegible] к делу творчески, как говорят, тоже приметесь за [illegible]. Вы помните, что говорил по этому поводу великий наш соотечественник Лев Николаевич Толстой? Забыли? Напомню: всякое дело надо делать хорошо, иначе не надо за него браться.

Прекрасно сказано, не правда ли? Беремся за дело. Очень важное, очень полезное, очень нужное всем нашим согражданам, то есть, как их называют в Библии, своим ближним.

Пошла в школу, что рядом с домом. Спросила, кто хочет приносить пользу людям? Почти во всех классах мне тут же задали встречный вопрос: а сколько будут стоить занятия?

Когда я ответила, что буду обучать их бесплатно, они как-то сразу сникли-скисли. Какая странная психологическая установка у людей: раз врач недорогой, то некомпетентный. Встречались с таким мнением? Конечно!

И только в одном шестом классе ребятки согласились прийти и спросили, когда мы начнем спасать бабушек, дедушек и других жителей района?

Они очень быстро (как это свойственно детям) освоили нахождение зон, затем я научила их с помощью фольги нейтрализовать зоны. Сказала, чтобы они копили фольгу из-под чая. И работа пошла. Конечно, нас подстерегали трудности, они связаны были с полным незнанием вопроса жителями, которых стали посещать мои ребята. Так что вскоре я поняла, что без должной информированности дело не пойдет.

Вот если бы ребята приходили с каким-то прибором и стали бы им замерять зоны, то люди поняли бы скорее. А тут входит в квартиру мальчик и начинает водить гасчкой над кроватью... Правда, некоторые бабуси встречали нежданных помощников приветливо, угощали сладостями, но с каким-то упорным недоверием относились к желанию молодых гостей (ребята вскоре стали ходить вдвоем, для солидности) помочь им избавиться от опасности.

Я надеюсь, что в эту зиму удастся получше организовать дело. Прежде всего следует начать с информирования населения о таких группах. Мы с ребятками планируем завести специальное удостоверение, в котором все будет разъяснено. Если бы найти спонсора и сделать листовки.

Почему я так подробно пишу? Да только потому, чтобы вы поменьше ошибок делали. Я уверена, что вы тоже займетесь спасением своих сограждан от гибельных зон, тоже постараетесь, как и Иван Йотов, обучить многих своих друзей, чтобы дело пошло как круги на воде от брошенного камешка.

Что-то не вижу на ваших лицах особого энтузиазма. Может быть, некоторые из вас не читали моей книжечки «Разыщи в себе радость» и не совсем понимают, о чем я веду речь? Давайте еще раз пройдем эту тему, тем более, что есть пословица «Повторение — мать учения».

Итак, в какую бы вы квартиру ни пришли, сразу же начинайте проверять, нет ли на тех местах, где люди отдыхают (на кроватях, диванах, стульях, на которых они сидят часами при работе дома), опасных для здоровья зон, то есть геопатогенных.

Не буду утомлять вас научными данными, просто поверьте Ивану Йотову на слово (тем более, что в Америке

вышла его книжка именно о таких зонах и их гибельном влиянии на здоровье человека).

Итак, беремся за проверку. Берем гаечку за ниточку и направляемся к спальному месту. Ведем гаечку перед собой, выставив руку вперед. Расслабимся, медленно, не торопясь, задав гаечке один-единственный вопрос: а нет ли здесь худа?

Прошли всю площадь дивана, скажем. Снова вернитесь; если гаечка «молчит», проверьте ее показания. Все спокойно и на этот раз? Прекрасно, переходите к другому.

Ведете, ведете... Вот что-то стало происходить с вашим искателем, куда же его вдруг понесло? Так, стал будто дергаться грузик? Еще бы, несладко на таком месте оказаться. А у других гаечка стала ходить по кругу и против часовой стрелки?

Передвиньте ее немного, поищите, где всего круче стала выделывать она круги, то есть найдите эпицентр. Нашли? Теперь попросите у хозяев (они, конечно же, рядом с вами и внимательно наблюдают за вашими действиями) фольгу. Если нет в доме пищевой фольги, то можно обойтись и бумагой (серебряной) из-под чая, как я писала чуть выше.

Нейтрализатор (то есть фольгу) следует положить так, чтобы она не сбилась, не сдвинулась, под диван либо под первый матрас (серебряной стороной книзу, если у вас бумажка из-под чая).

Внимание! Дело в том, что зоны имеют обыкновение сдвигаться. Я не была дома неделю, когда издавала книжечку стихов в столице. Приехала, легла спать, но уснуть не смогла. Встала, проверила – и оказалось, что со стола (дальнего его угла) зона за это время переместилась как раз на подушку, вот и сказалось ее воздействие сразу же.

Поэтому вы должны научить хозяев (лучше всего детей) контролировать зону и снимать ее в дальнейшем. Я думаю, что вы все поняли, мои милые, и сделаете обыкновением в любом доме показать, научить разыскивать гибельные места.

Вот только один пример, как влияет такая зона на здоровье человека: совсем недавно позвали к мужчине, что-то сникает человек, хотя после химиотерапии начали расти волосы, будто бы прекратился процесс, стал прибавлять в весе. И вдруг...

Когда я осмотрела кровать, где спал шесть лет этот «почти выздоровевший человек», я сразу поняла, что никакого «вдруг» и в помине не было.

Крутая, огромной гибельной силы зона проходила как раз на месте солнечного сплетения (посредине кровати).

— На такой зоне спят смертники, — сказала я тогда его жене, сама не совсем ясно понимая, почему именно.

Но так и получилось. Через месяц он умер. Выходит, где-то глубоко что-то осталось от рака, может быть, совсем незначительное, с чем вполне бы справился организм, если бы человек не спал на страшной зоне. Она все и сотворила, ибо ее воздействие уносит здоровье даже человека с идеальным диагнозом (каковых, в общем-то, довольно мало).

У сотен людей мне удалось снять недомогания, когда я нейтрализовала эти зоны. Я постоянно слышу: ой, спать стала отлично, ой, ноги перестало крутить, надо же, кишечник заработал... Вы поняли, где были зоны, да? Правильно, у первой — на подушке, у второго — в районе ног, у третьего...

Я думаю, милые мои читатели, вы прониклись важностью темы. Берегите своих ближних, жалейте их, спасайте! И пусть Господь поможет вам в благородном этом почине. Творите добро!

Поверьте, как аукнется... Да, обязательно, непременно отзовется оно на всех ваших начинаниях, и прежде всего, на вашем собственном здоровье...

А сейчас отправимся мы с вами в Удельнинский парк. Именно туда поехала телевизионная группа, чтобы на лоне природы побеседовать с гостем нашего города из Болгарии. А я, конечно же, увязалась с ними, ибо все, что говорил этот человек, было очень интересно.

Дальнейший мой рассказ о целителе особенно заинтересует тех, кто имеет свой сад-огород, дачу или, на худой конец, приобрел участок и хочет там что-то вырастить для своей семьи.

Как оказалось, деревья тоже нередко заболевают. И именно на зонах, о которых мы сейчас с вами беседуем.

Только мы вышли из машины, как Иван быстро зашагал в сторону. Своим опытным взором он уже кое-что узрел и попросил нас всех подойти к дереву, возле которого стоял.

На расстоянии полутора метров от земли ствол высокого клена был неестественно толст, в разные стороны из утолщения выпирали преогромные многоголовчатые и противные на вид бородавки. От них, казалось, пахло болезнью, и притом злокачественной...

— Да, совершенно верно, это рак, — сказал Иван, словно поймав-перехватив мою мысль. — И обратите внимание, дерево наклонилось в сторону...

Да, это было заметно: ствол словно хочет уйти-отойти. Он пытался покинуть эпицентр, как я сейчас это хорошо понимаю. Отодвинуться от зоны и ее смертоносного излучения, защититься от главной ударной волны...

Мы еще долго бродили по парку и встречали такие вот борющиеся за свою жизнь стволы, крона которых была слабой, и бессильно висели блеклые листья.

Могучие дубы сопротивлялись отчаянно, они передавали всю силу более тонким стволам, что отходили от главного, и оттого казались кривыми. Но было ясно, что они не проживут и половину своего длинного века, как их братья, которые весело, в стороне от зоны, шумели темно-зеленой густой листвою, словно распевая гимн вечной жизни.

Сейчас, когда я пишу эти строчки, мне сразу представился образ огромного красивого мужчины, о котором я выше вам рассказала. Он напомнил мне тот великолепный дуб, дни которого были сочтены. И снова, как и тогда, в парке пять лет назад, в самом воздухе, казалось, запахло обреченностью...

Мы ничуть не отклонились от темы. Просто два этих образа как бы подчеркнули важность проблемы, необходимость осознания каждым из вас причастности к ней.

Теперь поедем на ваш дачный участок.

Посадили плодовые деревья, а они словно застыли и не растут? Обратитесь за советом к своей помощнице: а правильно ли, на хорошее ли место я посадила свою вишенку?...

И если ответ будет отрицательный, осенью надо исправить ошибку, не дать погибнуть деревцу.

Не думайте, что я строю домыслы о вашей яблоньке — я не имею собственного сада. Дело в том, что с тех пор я

не однажды провер
потому могу дать та
поставьте значки та
деревья, и проверь
Я уверена, что
кой-то роли, ибо де
«урегулирует» дал
известно, мыслит б
И, конечно ж
них березка под ок
не успев набрать
огородников.
Нет, нет, не т
еще не все сделали
И опять Иван
воду. Хотя ничего
и дачи не имелось
большим интересо
воду на любом уча
Через год-др
будь, а в святом м
те, что я в Подмо
его не разрушили
Данилова монаст
красоты (чтобы у
вом, удалось отве
храма книгохран
тюшка (с ним я
рем — не принял
тесь и говорите,
не залезет, чем то
налистики и мед
Угадала? Т
мне некогда (и,
лавочке возле св
сями...
Ходьба и по
немало времени,
историей храма.
ил как-то проезж
холма струит

не однажды проверяла места посадок у своих друзей. И потому могу дать такой совет: нарисуйте план своего участка, поставьте значки там, где вы хотели бы высадить кусты и деревья, и проверьте, все ли «спокойно» в тех местах.

Я уверена, что передвижения зон не будут играть какой-то роли, ибо дерево, посаженное на хорошее место, само «урегулирует» дальнейшие неприятности. Природа, как известно, мыслит более разумно, чем мы с вами.

И, конечно же, друзьям подскажите, почему чахнет у них березка под окном, по какой причине осыпается ягода, не успев набрать силы, и многое другое, полезное для огородников.

Нет, нет, не торопитесь перелистывать страничку, мы еще не все сделали на вашем приусадебном участке.

И опять Иван Йотов! Да, он научил меня как находить воду. Хотя ничего мне не обещало богатства в дальнейшем, и дачи не имелось ни в мечтах, ни в планах, все же я с большим интересом слушала о том, как следует находить воду на любом участке земли.

Через год-другой опыт мне пригодился. И не где-нибудь, а в святом месте. С этого и начну рассказ. Вы помните, что я в Подмосковье хлопотала о храме? Слава Богу, его не разрушили, просто иконы разворовали, а служители Данилова монастыря хотели присвоить иконостас дивной красоты (чтобы украсить им Оптину пустынь). Одним словом, удалось отвести руку, и вот теперь, как выехало из храма книгохранилище, в нем ведет службу молодой батюшка (с ним я познакомилась, когда он был еще Игорем — не принял монашеский сан). Вижу, как вы улыбаетесь и говорите, мол, куда только эта старушка Травинка не залезет, чем только она не занимается, кроме своей журналистики и медицины!

Угадала? Так зато мне интересно жить на земле, зато мне некогда (и, конечно же, вовсе не хочется) сидеть на лавочке возле своего подъезда вместе с объемистыми бабусями...

Ходьба и поездки от инстанции к инстанции занимали немало времени, и потому я досконально познакомилась с историей храма. Оказалось, царь-батюшка по имени Михаил как-то проезжал по тракту и увидел, как из небольшого холма струится серебряная вода в трех местах. Испил он

этой водицы, ледяной и прозрачной, и произнес: «Быть тут храму!»

Денег он отпустил на строительство немного, но народ (как и всегда) подмог. Построили храм, потом вороги разрушили его, и снова народ по копеечке нес и нес на восстановление церкви Михаила Архангела (так нарекли Божий храм).

Вот и теперь, пока нет еще купели, крестит детишек в пруде-лягушатнике батюшка, а люди (в который уже раз) собирают гроши, чтобы расцвел прежней красотой их Дом Господен. И хотя сейчас в близлежащих деревнях (Бронницах, например) возникают из пепла одна за другой церкви, народ из самых дальних деревень устремляется сюда, где несказанной доброты юный батюшка служит обедню, а вечерами ходит, как в давние времена, по домам, чтобы свершить ту или иную требу...

Ну все, вижу, понравился и вам храм Михаила Архангела, что виден за семь верст... Но исчезли те источники, что били из холмика, затерялся их след. А без воды всем худо...

И кто-то однажды к вечеру, когда я осталась ночевать в служебном помещении возле церкви, надоумил меня: поищи воду, ведь научили тебя. Поутру я предложила:

— Давайте, батюшка, я попробую разыскать на горушке водоносную жилу...

Улыбнулся он, но не особенно удивился.

Как мне в свое время сказал Иван Йотов, для такого дела вовсе не обязательно быть лозоискателем, каждый может научиться. Так что берите, милые мои умницы, стакан воды в левую руку, а в правую — вашу ушлую гаечку, в волшебных способностях которой вы давным-давно убедились, не правда ли? Я освоила водоискание, и вы сумеете достичь в нем результатов.

Итак, в правой руке вашей лоза...

Ой, простите, не лоза, а гаечка в правой руке. И — вперед. Не надо торопиться, а то еще стакан уроните ненароком. Итак, медленно обходите свою землю. Еще и еще раз идете по периметру, приближаясь к центру.

Если же на вашем участке не оказалось жилы, то зайдите на другой, там поищите, на радость соседу (и себе, конечно!). Идете, не отвлекаясь ни на что. Не обращайте

никакого внимания на насмешки, которыми вас осыпают глупые. У вас серьезное занятие: вам надо разыскать влагу глубоко под землей, а они вам своими злыми языками здорово мешают, сбивают с толку вашу гаечку, которая готова вам услужить и стала уже немного сходить со своего маршрута...

Все идет как надо, как нельзя лучше, и я издали вижу, что некоторые уже и нашли то, что искали. Еще раз поводите в том месте, где ваша железка начала давать какие-то пока что непонятные вам «сообщения». Правильно, вот она тянется, жила та самая. Стоп! Всколыхнулась как-то странно... Впрочем, ничего странного нет и быть не может, она просто «сказала» вам: вот тут и есть эпицентр, здесь и копайте, и найдете!

Кстати, первый источник на той горушке (в Подмосковье) оказался под грудой каменного угля, которым топили печки работники книгохранилища в течение более тридцати лет.

Потом нашлись и два других...

А теперь позвольте мне немного рассказать о батюшке Иринархе (такое имя получил милый молодой человек с дивными ласковыми, как у херувима, глазами, когда принял монашество), ибо совсем недавно, когда я уже заканчивала рукопись, он позвонил мне и сказал, что остановился в Павловске (под Петербургом) и хотел бы повидаться. Услышала его голос, и слезы сами полились, именно его мне хотелось больше всего на свете повидать.

Месяц назад мне нанесли страшную обиду, просто как нож в спину — меня предал один человек. В ту пятницу, когда он нанес мне удар, я чуть-чуть не отдала концы. Голос куда-то пропал, потерял окраску, а сердце стало останавливаться... Руки заледенели, а лицо покрылось мертвенной бледностью.

И тогда кто-то будто мне продиктовал: я встала и словно деревянными ногами пошагала к магнитофону, включила «Арлекино» (эта зажигательная музыка была наготове, потому как под нее я делаю раскрутки позвоночника по утрам) и... стала плясать.

Снова и снова перематывала я на начало пленку, и пляска продолжалась.

Неожиданно теплая волна побежала к ногам, они согрелись, стали горячими, и тогда я стала плакать. Нет, не то слово, я рыдала так горестно, так надрывно, будто внезапно умер кто-то очень дорогой...

И все, и появился голос, и снова застучало сердце. Жизнь возвращалась...

Почему я так подробно все вам описала? Да потому, что вскоре поняла, что таким вот необычным способом я избавилась от инфаркта или от инсульта. Примите мой опыт на вооружение, дорогие мои.

...Как поет в своей песне Алла Пугачева, «простить можно, вернуть нельзя». Да, невозможно вернуть веру, если человек предал тебя. И много дней на душе была непомерная тяжесть, я перестала улыбаться и каждое утро просыпалась от вопроса, который сама себе задавала: за что меня так обидели, за что? И снова начинала тихо реветь... Мне не хотелось вставать, поскольку мне ничего не было мило в начинающемся дне...

И вот я спешу к поезду, чтобы встретить и тут же проводить батюшку. Он лишь взглянул на меня и сказал: вам тяжко, что-то гнетет вас? И стал крестить меня... И в ту же минуту появилась необыкновенная легкость в груди.

Я едва-едва сдерживала слезы, чтобы не огорчать батюшку, и нам так хотелось поговорить о прошедших днях. Бежали минуты, их было всего десять до отхода поезда. Я подарила ему свою книгу «Разыщи в себе радость», а у него был, как оказалось, припасен для меня миниатюрный подсвечник с изображением Божьей матери.

— Это вам, Валентина Михайловна, от нашего храма за труды ваши по восстановлению его, — сказал он и снова перекрестил меня. — Что же вы так долго не приезжаете в Москву? Конечно, времена трудные сейчас... И все же мы вас ждем.

— Я скоро приеду читать лекции, — торопливо произнесла я. — И обязательно заеду в храм.

— Да, да, непременно приезжайте и поживите у нас недельку-другую возле церкви. Вы же помните наш тогдашний уговор?

— ?!

– Я же вам тогда сказал: можете поселиться здесь и жить сколько угодно...

Мне так захотелось поцеловать его милые, почти детские руки, но я совсем не знала, можно ли такое сделать...

Всю дорогу я думала о его нелегкой судьбе, от превратностей которой его спасла бабушка, приведшая его еще ребенком в церковь. Он подолгу смотрел в печальные глаза Иисуса и понял, что рядом с ними он обретет покой и спасение...

Эта история о батюшке подтверждает, друзья мои, мысль, что записана в Библии: добро вернется сторицей. Не так уж и много я сделала для храма, а получила отдохновение для души, ушли из нее печали.

...В позапрошлом году, когда я работала на чужой даче (вы о том наслышаны), стали соседи через дорогу доставать воду при помощи специальной машины. И вот, с утра и до ночи три дня подряд идет стук на всю округу.

Яму вырыла машина преогромную, а воды как не было, так она и не появилась. В один из дней, когда повезли в починку сломавшуюся запасную часть той машины, я пошла на участок и спросила тетку: скажи, есть ли здесь водичка? И она тихо «прошептала»: нет...

Я передала данные сведения соседке, когда она прибыла из города. Но, увы. Прошло еще дня два-три, достали воду, но совсем другую, не ту, которую Господь наш уготовил для питья, для здоровья нашего, ее еще называют в деревнях «колодезной».

Конечно, меня разбирало любопытство: неужели на такой большой территории нет живительного источника? Снова в отсутствии хозяев пошла на участок и, представьте себе, нашла! Совсем в другом месте, а не у крыльца, где рыли-искали, располагалась водоносная жила с целебною влагой.

Я уверена, что с вами не произошло такого и вы блестяще справились с поисками подземной воды, пить которую можно прямо из колодца, не кипятить!

И деревья ваши выправились к весне, поскольку еще осенью вы нашли для каждого из них хорошее здоровое местечко и пересадили, да? И соседям вы подсказали, что

надо сделать, чтобы не хирели их кустики и деревца, а сразу набирали силу и плодоносили. Умницы мои добрые, все вам отзовется, попомните мои слова. Как будто и сил прибавится, и дел много сумеете переделать, и детки ваши станут на редкость послушными, и лад наступит в доме небывалый. В таких вот событиях вернется-возвратится к вам тепло души вашей, которое вы как-то ненароком в виде хорошего совета отдали другому человеку, пусть и не особенно хорошо знакомому...

Зебра

Конечно, жизнь — сплошная зебра.
Сегодня белая полосочка идет,
Вчера меня толкнули за поребрик,
А нынче все во мне поет...

Наверно, надобно давно смириться,
Что рядом с радостью живут печали,
Когда с врагами сможешь помириться,
Тогда наступит светлое начало.

И выкинь злобу из души,
Открой ее навстречу счастью.
Хрустальный замок не круши,
Ты не горюй, пройдет ненастье!

Не думай же о темной полосе,
Мечтай о беленькой и светлой,
И не живи, пожалуйста, «как все»,
А ожидай все дни любви ответной...

Нельзя себя тоскою утомлять,
И не садись в чужой вагон,
Зачем полоску продлевать,
Коль стужа есть, то будет и огонь...

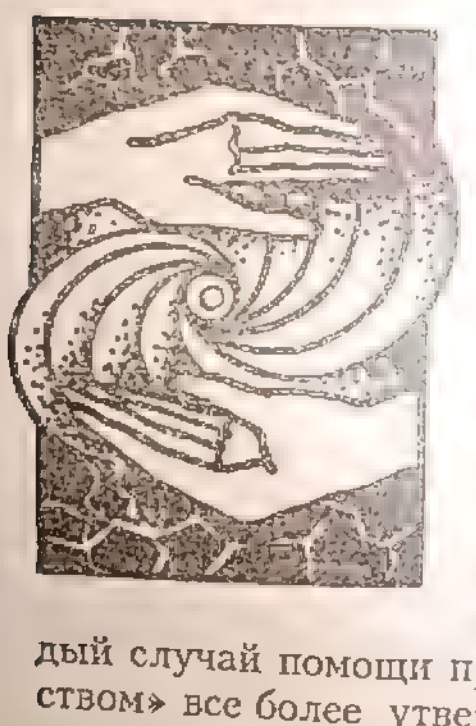
Наш поезд мчится от добра ко злу,
Ну а потом, конечно же, обратно...
Так не мешай же двигаться ему,
Известно всем, судьба превратна...

Не выходи на каждой остановке,
Где будто всюду радости одни,
Смелее перейди полос стыковку,
Чтоб наступили солнечные дни...

ГЛАВА VI

ЧУДЕСНАЯ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА ГЛИНА

Автор в течение шести лет накопила немалый опыт по лечению глинами и советует и вам заняться ими, этим уникальным средством против самых серьезных заболеваний, в том числе и хронических...



Как я писала в предыдущей главе, в которой знакомила вас с Иваном Йотовым и его методиками лечения глиной, новым видом питания и так далее, встречи с болгарским народным врачом не прошли для меня бесследно, а изменили мою жизнь, приблизили и вам, дорогие мои люди, помогли мне найти свое место в строю, как выражались раньше.

А его глинотерапия стала главным моим оружием в борьбе с разными хворями. И что интересно, каждый случай помощи при лечении этом простейшим «лекарством» все более утверждает меня в том, что путь мой выбран правильно, и именно следуя по нему я смогу принести вам больше всего пользы.

Я надеюсь, что и вы в скором времени, уверовав в йотовскую глинотерапию, ознакомившись с моим (теперь уже немалым) опытом, тоже приметесь за нее, нашу целительницу, которая «заждалась» вас на речушках и озерах, «зашла» к вам на дачные участки, раскрашенная то в серый, то в бурый, то в красный, то в бирюзовый цвет, будто стремясь непременно обратить ваше внимание на себя: вот, мол, я, берите меня, лечитесь мною, не проходите мимо!

А сейчас — мои достижения, результаты, примеры того, чего мне удалось добиться с тех пор, как я сделала первые голубые шарики...

Довольно молодая мать моего пациента сильно кашляет. Хватается за грудь. Аж краснеет вся от душащих спазмов.

— Что-то у меня с бронхами, — жалуется она. — Просто грудь разрывается...

Я «смотрю» своей ушлой гаечкой, но она показывает прекрасную энергетику в области груди. Значит, дело вовсе не в бронхах.

Неужели ошибается мой верный помощник? Тогда мы идем с гаечкой вдоль спины. И что же?! Как резко закачалась она, прямо от верхушек до пояса «минус», и все тут.

— Ленуся, спинку ты себе где-то заморозила, — говорю я.

— Ой-ой, — причитает она. — Неужели у меня воспаление легких? Я ведь и потею по ночам, и просыпаюсь от кашля. Надо на рентген [illegible].

— Немудрено, — отвечаю я. — Где-то сильно просквозило тебя.

Только что тут обсуждать что и как, примемся-ка мы изничтожать «минус». Идем? Да, да, в том самом месте, где он самый крутой, как теперь выражаются.

— А рентген? — все еще беспокоится Ленуся.

— Да оставь ты аппаратуру, ты же не знаешь, сколько он тебе радиационных единиц кинет и что от них будет.

Итак, я убеждаю ее не ходить на просвечивание, тем более, что теперь на него и записываться надо с утра раннего.

У меня, как всегда, была готовая к употреблению глина (вы тоже, мои милые, держите наготове глину, то есть залитую водою, замоченной в энергетической воде голубую маслянистую «сметанку»).

Измерила я спину Леночки, положила на клеенку (не на целлофан!) огромную лепешку толщиной в 2 сантиметра и сказала:

— Ложись! Да, голой спинкою.

Прикрыла я молодую приятельницу двумя теплыми одеялами, подоткнула с боков, чтобы воздух не попадал.

А через два часа личико у нее зарделось, кашлять перестала, и в груди появилась некая «легкость», как она мне доложила.

Еще два раза приходила она ко мне на процедуру, и все. Распрощалась с кашлем. Просто, да? Конечно, куда уж там, проще пареной репы.

Конечно, каждый раз «глядела» моя гаечка на глину, что использовалась, поначалу был такой «минус» над теплой от тела лепешкой, что я подумала: очень сильное воспаление.

Через три дня, как я уже писала, появился «плюс» над глиной. Выходит, вытянула она все худое, все, что воспалилось!

Надо сказать, что время лечения, как вы правильно поняли, определяет именно маленькая круглая железка с дырочкой. Помню, я лечила таким же образом мочевой пузырь малышу, сыну Леночки. Дети, конечно, народ нетерпеливый.

— А долго мы будем ставить глину? — спрашивает он.

— А до «плюса» над ней, когда я сниму ее с твоего животика.

И впрямь, на четвертый раз появился-таки прекрасный полноценный «плюсик», которому мальчик очень удивился и был несказанно рад.

Конечно, не всегда все так быстро получается, как сказка сказывается (помните поговорку, да?).

Нынешним летом поехала собирать ягоду-морошку. Дорога ужасная. Жара невыносимая. Иду босиком по болотистой местности, а трава выше меня. Еще и велосипед у меня. И вот очень сильно ударила педалью ногу чуть выше наружной щиколотки. Однако ушибов за ту дорогу было немало: я упала с велосипеда два раза на ухабах и один раз прямо на асфальт. Может быть, потому и не обратила особого внимания на небольшую ранку на косточке сбоку.

Пока я маску на лицо из глины ставила — так комары искусали его, что оно все распухло, глаз не видать, — пока коленки приводила в порядок, время шло, а на ногу стало больно наступать. Дня через три вокруг злополучной ранки, которая не хотела ни в какую заживать, появилось небольшое красное пятнышко, которое с каждым днем становилось все больше и затвердевало. Появилась температура на покраснении, и это настораживало.

Тут я и приступила к глинолечению. Так стало тянуть-болеть, когда я приложила в первый раз аппликацию, что лепешку хотелось снять немедленно.

Ставлю день, второй, третий, и ни с места долой, как говорится. Правда, не было прежней боли, но и улучшения не наступало никакого. Между тем вид у ранки стал отвратительный, края стали как бы распадаться, а сама ранка и не думала засыхать или закрываться.

Когда начало «тянуть» в паху, а боль пошла к коленке, решила посетить поликлинику. Чувствую, что дела неважные. Вспомнился один давнишний деревенский диагноз — «волос». Да, именно в лесных речушках, в болотах водился-проживал такой зверь. Бывало, ногу людям из-за него хирурги ампутировали, так как не в силах были с ним бороться. Правда, бабушки умели его «заговаривать»: чего-то там себе под нос побормочут, подуют на ранку — он, волос, значит, вытряхивался, и все налаживалось.

Как вы поняли, идти к врачу не было никакого резону. Не пойду, решила я. Еще ногу оттяпают. А сама тем временем беспрестанно, днем по нескольку раз и на ночь, аппликации глиняные ставила.

И, поверите ли, справилась глинка с этим противным волосом ничуть не хуже бабуси. На восьмой или девятый день пошла из ранки желтая густая жидкость, гной. Идет и идет струйкой. Ранка подсохла слегка.

Однако все оказалось куда сложнее. Видно, оказавшийся в наилучших условиях — в моей крови — этот волос, а точнее волосиха, вывела себе подобных. И вот после двухдневного отдыха я снова принялась за аппликации, до полного изничтожения всей семейки.

Как-то пошла все-таки к хирургу, а он уже оказался на даче (летнее время все же!), потом посетила травматологический пункт, а там, как выяснилось, берутся лишь за свежую рану. И хотя я сообщила врачу, что гной из раны сочился, она оказалась непреклонной и даже не изволила взглянуть на мою ногу.

В который раз уразумев, что спасение утопающих — дело рук самих утопающих, пошла я спасать свою ногу домой. И, дай Бог здоровья и долгих лет Ивану Йотову, уберегла от напасти свою правую. Все меньше и меньше становилась краснота вокруг ранки, вот она заметно помягчала, спала отечность, появился наконец-то зуд, что, как известно, является признаком заживления.

Мне кажется, что я и от вашего имени могу сказать чудесному врачевателю из Болгарии большое спасибо. Я собираюсь с оказией послать ему книги (и эту, и предыдущую, «Разыщи в себе радость»), а также отчет о тех достижениях, которые я вам кратко описываю.

Конечно, помогала делу и урина, то есть моча. Края раны были выболевшими, припухшими (про красноту и говорить нечего, противно было смотреть на нее), а она их выровняла так, что вскоре и следа не осталось никакого. Вообще, сочетать глину с уриной очень даже эффективно: первая вытягивает грязь, а вторая, как вы знаете, заживляет, восстанавливает порушенные ткани.

Перейдем к другим конечностям, то бишь к **рукам**. О том, как удалось такими аппликациями убрать панариции сразу на трех пальцах у молодой женщины, просто необходимо рассказать, так как довольно часто они появляются у людей, особенно у тех, кто любит обдирать заусеницы и грызть ногти. Получается загноение околоногтевой зоны. И немало пальчиков поотнимали из-за дурной этой привычки.

Грязь (гной) забирается в суставы, и они становятся уродливыми, ибо косточки в них хрупкие, нежные. Одним словом, как только я увидела руки милой особы, о которой я вам сейчас рассказываю, так сердце защемило от жалости. Пропадут ручки, если что-то срочно не предпринять... Припухшие, воспаленные и покрасневшие суставы разительно отличались от других, кроме того, еще и болели, как оказалось... А у нее еще участок, грядки и овощи, особенно сорняков много, с которыми надо постоянно бороться этими вот больными руками...

Ну что тут горевать, раз у меня имелось верное оружие, то есть глина. И принялись мы сразу за дело. Покрыли ее пальчики, порядком распухшие, толстым слоем, а потом как обычно — полотенце, шерстянка. И вот что помогло делу, я думаю. Как раз перед ее приходом незадолго привезли мне друзья со своей дачи красной глины. В ней, как вы знаете, вероятно, содержится железо, которое всегда использовали для лечения суставов. Помните рецептик: растворить несколько лезвий в спирте и натирать суставы разные, даже ревматические боли снимала такая жидкость, артриты тоже утихают и всякие другие наросты и припухлости суставные.

Так что хорошенькой моей пациентке просто повезло, что красная глина была уже замочена. Смешала я голубую глину с красной и приступила к делу. Она сидит, почитывает, а я тем временем хозяйством занимаюсь. И верите, уже после трех таких процедур как-то «похорошели» пальчики и перестали болеть по ночам и при работе. Выравнивались постепенно больные и здоровые пальцы.

Конечно, дел у молодой женщины было немало, и вот она перестала приходить, хотя я готова была высвободить свое время когда угодно, чтобы спасти ее руки. И хочу вас предупредить: перерывов в лечении делать нельзя, болезнь снова возвращается, потому что остатков грязи там немало, надо до конца все изъять.

Снова началось ухудшение. Так что не давайте никаких поблажек хвори, только в таком случае можно достичь хороших результатов. Когда вы прочитаете дальше, то убедитесь, как важно упорно и терпеливо изгонять все худое до конца.

О носе и назухах я уже вам писала, но в связи с тем, что чрезвычайно важную роль играет состояние нашей носоглотки, еще вернемся разок к данной теме. Как я говорила, американцы убеждены, что от насморка простенького может быть все, вплоть до...

Не буду вас пугать диагнозами американских врачей, а лучше займемся насморком и его осложнениями.

Грязь простудная, которую загнали всякими там каплями и пыхалками вглубь, перебралась своим ходом в назухи (лобные и другие, смотри атлас, их много на нашем лице) и преспокойно там проживает, мало того, размножаются микробы с непостижимой быстротой, так что вскоре все впадины заполняются до отказа гноем.

Голова начинает сильно болеть, а гаечка очень часто не на голове показывает «минус», а именно на вышеназванных местах, коль скоро и лоб стал тоже побаливать, да и личико слегка припухло.

И вот напротив лица качается моя помощница: то помедленнее, то побыстрее...

— Да ладно вам уже про назухи, — ворчите вы. — Вот у меня в правом боку – просто не вздохнуть, такие боли начинаются.

И точно, ничуть не ошибаетесь. Милые мои, пазухи-то, они как склад (помойка, значит), а если где-то что-то не в порядке, так оттуда и стремится на подмогу грязь, и еще больше начинает болеть у вас то бок, то живот. Именно от такой опасности я и хочу вас предостеречь.

Вот переболели вы ОРЗ (такое краткое название придумано для всех видов ринитов и т. п.), возьмите и «почиститесь» глинкой. Для профилактики. Сделайте на пазухи (на те, которые болят при нажатии) аппликации и посидите часок-другой.

Получился «плюс»? Прекрасно! А вот если гаечка показывает «минус», то изымайте из пазухи все, что есть там худого. До появления «плюса», конечно же. Вот видите, вы еще не успели задать мне вопрос, как я вам сразу же и отвечаю.

Пройдет неделя-другая, а вам нехорошо как-то. Снова для контроля приложите «сметанку» голубого цвета. Что же? Неожиданно появился [illegible] глиной, что была на носу, «минус», и притом весьма заметный, хотя совсем недавно все было хорошо в том месте.

Не стоит горевать, а приступайте повторять пройденное, что называется, вымывайте из самых глубин заразу, выгоняйте ее из пазух поупорнее, и тогда уже будьте спокойны: да, на этот раз ничего плохого не осталось, значит, не будет и осложнений (вы же знаете: не так страшен грипп или ангина, скажем, как их осложнения, всякие инфекционные диагнозы, которые потом будут мучить вас долгие годы).

Ну все, напугала вас, я вижу, как следует. Ничего, не корите меня за это, зато потом благодарить будете. А для того чтобы не опоздать, всегда имейте в старой кастрюльке либо ведрушке замоченную сметанообразную массу, тогда вовремя все и изымете. Как говорят врачи: лучше предупредить болезнь, чем ее лечить.

Вижу, улыбаетесь. Вспомнили, небось, про толстушку по имени Лень. Да? Именно она и начнет канючить: брось ты возиться с этой жирной массой, руки пачкать, ее надо разбить, замочить, а я (Лень) тогда отвела вас от этих забот, и теперь у вас нет готовой для аппликации глины, а нос-то уже и покраснел, голова болит. «Ложитесь-ка лучше спать, — советует вам неряшливая и вечно сонная мадам. — Поспите-посопите, наутро все пройдет».

Но, увы, редко так бывает. Воспаление, как я вам говорила, просто временно спряталось. Так было с одной девочкой, носиком которой никто не занимался всерьез. Теперь он у нее заметно распухший, увеличился в размерах и не думает уменьшаться, девочка дышит лишь ртом, просто задыхается по ночам. И вот что интересно: лобные пазухи как бы припухли. Одним словом, посоветовала маме запастись глиной, потому что выправить положение может только длительная глинотерапия. Согласилась, потому что врачи в поликлинике и других учреждениях только руками разводят в удивлении, но помочь не в состоянии ребенку.

В этом доме проживала еще одна девочка, 14 лет. У нее был ДЦП, кроме того, еще и зоб, а возле него — опухоль. А девочка — красоты дивной и к тому же умница редкая.

И так мне захотелось помочь ей, просто сердце заболело. Правда, никогда мне не приходилось бороться с таким заболеванием при помощи глины. Но ведь Иван Йотов говорил, что глина «берет» все, кроме четвертой степени рака. И я решила испробовать.

— По утрам я просто задыхаюсь, — жалуется она. — Вот здесь справа что-то сдавливает горло. До половины дня не снимается такое ощущение...

И простым глазом было видно, что опухоль была плотной, она и давила на горло.

— Неужели мне удастся ее снять? — думала я. — Столько хворей, хотя бы от одной избавиться...

Три раза ездила к ней через весь город, возила глину, ставила на затвердение. Потом приехала мать, взяла у меня глины, и девочка сама стала ставить аппликацию. И можете себе представить, как я обрадовалась, когда Анечка как-то позвонила мне и доложила: «Я больше не задыхаюсь, ушла как будто опухоль, во всяком случае, ее не видно».

— Анюточка, положи-ка бывшую в употреблении глину рядом с собою, я попробую проверить, что там на ней сейчас.

Надо сказать, теперь я умею издали, что называется, определять наличие плюсов или минусов. Да, права была девочка (я ее тоже научила проверять аппликацию после лечения), был именно «плюс» на снятой поутру глине. Потому и полегчало ей.

Вот с такими трудными хворями вы можете справиться, если полюбите глины, поверите в их целебные свойства, поймете, что сам Господь дал нам спасение от многих язв, поместив в глубинах земли целые пласты ее — голубые, серые, красные...

Любая глина является лечебною, у каждой своя сила.

Теперь обратимся в своем глинолечении к части тела, которая находится рядышком с той, о которой мы вели речь. Правильно, к голове. Помните, что Иван Йотов говорил (я о том писала), что глинами можно снять холестерин с сосудов сердца...

— Ничего себе! — помню, поразилась я. И, конечно же, как и вы сейчас, не в силах была до конца вникнуть в смысл этого утверждения, тем более поверить в такое...

Когда месяца три назад пришла моя знакомая свою маму, у которой после инсульта в голове (и в памяти тоже) появились провалы, гаечка моя стала описывать круги, и все норовит против часовой стрелки, а еще через секунду остановилась как вкопанная, и ни с места! Вижу: глубочайший провал, пустота, полное отсутствие поля. Да, плохое место обнаружила моя помощница, нет там никакой жизни.

Сижу, раздумываю, какие меры принять, и вспомнила про сосуды сердца, с которых якобы вполне можно снять холестерин, если постараться. А что если...

Одним словом, не стала я соловья баснями кормить, а принялась прикладывать на темя, в том месте, где отсутствовал сигнал или моя гаечка описывала круги, известные вам лепешки из голубой сметанистой массы. Сделала бабушке этакий ободок, замотала как положено шарфом и пригласила через два часа (рядом живет она).

Принесла использованную глину ее дочка. Ну а дальше все как обычно. Дошли до «плюса» с бабушкой, голова стала болеть у нее меньше, и повеселела она, глаза загорелись надеждой. Ну и мне радостно, что сумела ей немного помочь.

Зимой, как вернутся они с дачи, продолжим чистить сосуды головы, снимать воспаление, и дай Бог, чего-то добьемся... Главное, что она на глину, на ее силу чудодейственную сама надеется, поверила, значит, в ее возможности, что, как вы понимаете, очень и очень важно.

А как я избавилась при помощи глины от антибиотиков, рассказать вам? Я не принимаю ни единой таблетки вот уже

скоро сорок лет, даже такой, без которой в экстремальных случаях, как утверждают медики, не обойтись.

А этот случай был как раз особой важности.

— Запустили вы свой зубик, долго он разрушался, теперь полость рта воспалена, складки появились, но главное, всюду гной, вот он уже в лимфатические узлы направился, опасно это...

Одним словом, сами понимаете, плохо мое дело. Но хуже всего то, что предлагает мне врач провести курс лечения антибиотиками. Как услышала я название, так настроение снизилось до невозможности. Пошла с рецептом в аптеку, а там и лекарства такого нет. Обрадовалась я несказанно. Однако выручила подруга (у нее таблеток залежи, на все случаи жизни, а не только на экстремальные).

Как назло, доза в таблетках была ничтожная, и за один прием надо было съесть аж четыре штуки (представляете?). Кое-как проглотила, запила целым стаканом воды, а они стоят себе в пищеводе и не собираются проходить глубже, в желудок. Что же, думаю делать, как их протолкнуть дальше? И вдруг кто-то словно бы мне совет дает: выплюнь их все, и немедленно!

Ничего себе ситуация! Голова разболелась от натуги. Тут я и поступила самым, что называется, примитивным способом.

И стало мне сразу же так легко и весело. Только вот слова стоматолога все точат и точат, она же грозила, что заражение крови может начаться, раз я так долго не приходила, терпела, накопила...

А кто приходит вовремя к зубному? Покажите мне такого человека! И нечаянно мой взгляд упал на кастрюлю с глиной. Она у меня под газовой плитой находится. Чтобы сразу, как понадобится, крышку снимите, Валентина Михайловна, и пользуйтесь на здоровье.

Так я и поступила. Залепила всю шею и челюсть справа, где недавно был тот зуб, завязала как положено и прилегла.

Прихожу через неделю в кабинет, а мне врач стала расхваливать состояние полости моего рта, которой она совсем недавно возмущалась:

— Ну вот, совсем иной ротик, просто не узнать! Все чистенько. А вы не хотели принимать антибиотики. Без них

нельзя обойтись в некоторых случаях! Я даже дома беспокоилась о вас, все ли в порядке.

Мы к тому времени подружились с доктором, потому я не стала молчать и тем более лгать.

— Знаете, я не могла проглотить ни одной таблетки...

— ?!!

— Я ставила глину. И ничего худого, как видите, не произошло...

Поразилась врач моему рассказу, и я пообещала ей подарить книжечку, в которой о глине говорится. Я умолчала, что уже на четвертый день даже засовывала глину в рот и держала ее там по часу.

Вижу, вижу, замахали руками, носик сморщили: фу, какая гадость! А между тем никакой гадости в том, чтобы положить глину на часок за правую щеку, вовсе и нет. Во-первых, глина — антисептик (помните, я вам рассказывала, как я ее на живую кровоточащую рану положила?), во-вторых, я вам еще в предыдущей книге советовала пить глиняную воду перед обедом по стакану. Ну а в-третьих, важен сам результат, правда? А результат — на лице, ибо опухоль тотчас же и спала со скулы, складки, которые обнаружились на моем нёбе, тоже куда-то делись, а «ротик» просто приобрел стерильный вид, словно зубы в нем никогда не гнили-разрушались.

Так что не морщите, дорогие, нос, а лучше при начавшейся зубной боли кладите возле ноющего зуба на часок глину. И сами, мои любезные, вскоре убедитесь, как прекрасно снимет боль она, высосет из прохудившегося зуба воспаление.

И, конечно же, не забывайте полоскать горло и рот глиняной водою, что само по себе весьма и весьма полезно и вполне гигиенично, заверяю вас.

А теперь снова ринемся уже в середку, к нашему животу, в котором (в нижней его части) размещаются, как вам известно, все наши женские органы.

Совсем недавно привела ко мне свою девочку одна женщина. А я гляжу на маму и думаю: что-то цвет лица у нее не белый, а скорее даже землистый...

И предложила ей всерьез заняться своими органами. Удивилась она моей проницательности, подтвердила мои предположения справками.

Она согласилась на глинолечение безоговорочно, ухватилась за него как утопающий за соломинку, ибо всего через месяц ей предстояла операция. Ей должны были многое вырезать, она знала, потому как ее лучшей подруге уже и изъяли...

Дала ей уже готовой глины (сметанообразной и влажной), и стала она класть ее на самый низ живота и по бокам его — толщиной, как вы уже поняли, 1,5–2 сантиметра. Кроме того, завернув сметанку в марлечку, вставляла она этакие тампоны (конец марли надо вывести наружу).

Проходит несколько дней. Звонит она и сообщает с радостью в голосе:

— Спасибо вам преогромное! Сначала стало болеть, как вы и говорили, а сейчас необъяснимая легкость появилась в низу живота, как будто камень с него сняли большущий...

Я, надо сказать, тоже обрадовалась. Раз появилась легкость, значит, стала уходить грязь, воспаление, то есть болезнь (помните, что говорил Себастьян Кнейп, баварский врачеватель, болезнь — это грязь).

Я надеюсь, что когда я стану заканчивать эту книгу, через месяц-два, придет от моей пациентки еще весточка, более обнадеживающая, а именно: что с операцией можно обождать. Значит, главное мы выиграем — время.

Главное, ибо как раз к тому моменту начнет свои лечебные сеансы доктор С. Коновалов, который на своих поистине волшебных сеансах быстро и полностью «починит» то, что прохудилось у моей пациентки.

Вот видите, как замечательно, что мы с нею вовремя встретились! И вас, мои милые женщины, я вас очень прошу, не торопитесь под нож хирурга, испробуйте-ка глину, если вам невмоготу, если стало тянуть в низу живота, если изменился цвет вашего лица.

Как-то на днях получила положительное сообщение от другой, заочной своей пациентки. Мама тех друзей, что привезли мне красной глины с дачи, стала прикладывать ее к своим коленям (они у нее болели и плохо сгибались, в общем, мучили ее здорово), и, как оказалось, сразу полегчало. Теперь она так глубоко уверовала в ту глину, которая уже не один год на ее родном огороде лежала безо всякого дела, что только ими и собирается зимою лечиться, потому что все посещения поликлиники ни к какому результату не привели.

Я передала ей через ее сыновей дополнительный совет: прибавлять время от времени к красным аппликациям еще и урину (старую, после 36 часов). Я очень довольна, что помогли ей глины.

Есть у меня подруга в возрасте еще более «продвинутом», чем мой. Застудилась-простыла она отчаянно. Аж побледнела вся от кашля.

Со здоровьем шутить, как известно, не стоит, поэтому она по совету врача (по долголетней привычке она не может отказаться от таких советов) бежит в аптеку. Сначала в одну, потом в другую — но этих антибиотиков, давно и строго запрещенных за рубежом для использования, отрицаемых и нашей наукой из-за их вредности, так и не нашлось.

Проходит еще почти две, а подруга и на себя стала не похожа, просто [illegible] какая-то с зеленым отливом... И вот за бешеные деньги ей достали лекарство, и она стала делать уколы два—три раза в неделю, и не только в городе, но и в глубинке, в деревне, где проживает ее очень старенькая мама.

Но то ли время было [illegible], то ли ампулы пролежали дольше положенного... [illegible] словом, теперь моя подруга и слова произнести не может без приступа кашля, который ее донимал с утра до вечера, усиливаясь к ночам (вы знаете, ночью все еще больше воспаляется и [illegible]).

Конечно, она знала, что я умею кое-что лечить глиной, она в числе первых получила в подарок от меня книгу «Разыщи в себе радость».

И вот хотя некогда бабушка (которая работала няней в больнице) дала ей замечательный совет по лечению ревматизма, приобретенного в болотах во время войны (я вам писала о нем — лезвия еще в спирте растворяют), она ему не последовала. Однажды, когда терпение и у меня кончилось на все это смотреть, слушать ее надрывный кашель, я ей почти с ее интонацией сказала:

— Вот что, милая моя, сейчас ты пойдешь ко мне, и я буду лечить тебя сама!

Она от меня такой строгости не ожидала, но рассуждать не стала. Видимо, замучили сивку крутые горки. Сдалась.

И вот она, принявшая к тому моменту неимоверное количество антибиотиков, мирно и послушно лежит, вся

укутанная в одеяла, на моей широкой постели, а через несколько минут засыпает...

Через часок я вхожу в комнату. Порозовело личико у моей пациентки, исчез зеленоватый оттенок с боков. Тишина говорит об одном: спазмы ушли. А когда еще через час она открыла глаза, то я просто поразилась их девичьей чистоте.

Я вынимаю из-под нее огромную и толстую лепешку, на которой она лежала целых два часа, и начинаю проверять ушлой круглой железкой с дырочкой! И что же? Гаечка чуть не вырывается из моей руки. Такого «минуса», признаться, я еще не видала.

— Странно-странно, — говорю я. — Чем же тогда занимались все это время сильнейшие эти антибиотики, если в легких столько всякого до сих пор? Халтурили, стало быть? Или вообще ты зря столько денег на них потратила?

Молчит моя пациентка.

После проделанной процедуры я уже не слышу по телефону страшного кашля. И все же через три дня я прошу ее прийти снова, полежать на маслянистом зеленом ложе своей спинкою. Для контроля, значит. И что же?

— Ура! — говорю я сама себе, ибо читаю на лице своей подруги сомнение в глинотерапии и твердое мнение, что победила медицина в виде антибиотиков.

Чтобы не повергла ее в уныние мысль о брошенных на ветер тысячах, я не стала ее переубеждать. Есть такая пословица, которую можно чуть-чуть перефразировать: чем бы ни лечилась, лишь бы перестала болеть!

Конечно, многое мне удалось поправить такими аппликациями за шесть-семь лет, всего и не упомнишь, хотя я теперь стала вести что-то вроде учета.

В моей книжке вы еще встретитесь с голубой или красной целительницей, потому что я как-то попробовала ими полечить даже свой позвоночник. И, можете себе представить, довольно успешно! Об этом читайте в главе «И у вас остеохондроз?!».

Недавно пальцы продолжила ею выпрямлять, и тоже есть результаты. Есть у меня и более обширные планы на эту тему. Почему они возникли? Давайте попробуем понять вместе. Если учесть, что слова Себастьяна Кнейпа о том, что всякая болезнь есть грязь, которую надо изъять, — чистая

правда, основанная на многолетнем опыте, то можно, выходит, приняться за любое заболевание. Не так ли?

Теперь обратимся к моей старенькой седенькой голове, на которой имеются три волосинки (ну или немногим больше). Почему их осталось так мало? Я отвечу честно: их и в молодости было если и не столько, то на четверть волосинки побольше. И причина тому — грязь. Да, да, именно она. Сначала золотуха, как я вам уже рассказывала, покрыла всю волосяную часть головы и даже захватила уши. Затем какая-то уличная кошка заразила меня... стригущим лишаем, отчего корни моих волос еще более ослабли, пожухли и т. п.

И вот теперь, когда мне терять нечего (меня и так любят, как я люблю шутить, что прическ не надо выстраивать), я снова побрею свою головушку (не горюйте обо мне, поскольку череп у меня просто распрекрасной формы) и примусь-ка я за вытаск[illegible]ие грязи, то есть когда не будут под ногами путаться т[illegible]ные три волосинки.

Я раньше тож[illegible]сь под первый номер, но ведь я не знала в то в[illegible]ожественной целительнице. И не только ее я п[illegible]ешения такой проблемы. А если у меня что-то п[illegible]то я обязательно вам расскажу-доложу, поскольку м[illegible]ний — уникальный, а раз так, то другие и подавно смогут запросто справиться.

На этой светлой и оптимистической ноте мы с вами и расстанемся-простимся до следующей главы, если, конечно, вы не соскучились и не устали меня слушать, если вам по-прежнему интересно со мною беседовать.

Конечно же, мне доставляет большое удовольствие поговорить с вами, особенно после тех звонков (их были десятки, а то и сотни), которые раздавались ежедневно после выхода моей предыдущей книжки «Разыщи в себе радость».

Наверное, потому я так быстро закончила и вторую книгу, ту, которую вы сейчас держите в руках. Ваши добрые отзывы подбодрили, заставили поспешить, а главное — внесли столько радости в мою жизнь! Спасибо вам, мои милые, поскольку радость проживает, как вы знаете, рядышком со счастьем...

Моему критику

Профессор, не ищите формы
В моих сердечных излияньях.
Смешной чудак придумал нормы
Святым небесным подаяньям.

Мне Иегова Вседержитель
Дает из космоса советы.
И я, земной планеты житель,
Пишу о радостях сонеты...

Придумали в каких-то институтах
Для слов запреты и законы,
Но разве могут в жестких путах
Резвиться поэтические кони?

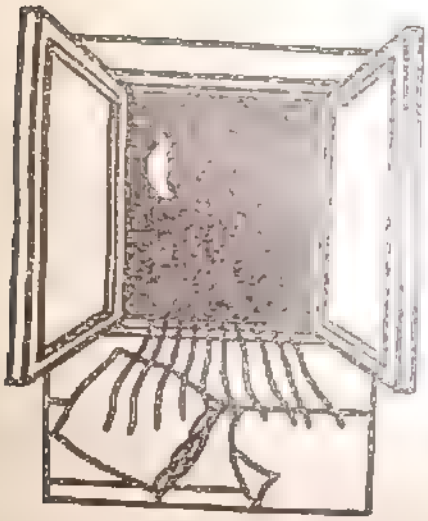
Профессор, не найдете форму
И не считайте звуки в рифме.
Мне их лавиною, без нормы
Приносят к изголовью нимфы.

У тех, кто выдает поэту брони
И кто нашел для истины пределы,
Давным-давно остановились кони,
Их, видно, пулей не задело...

ГЛАВА VII

ПОЧЕМУ О НАС БЕСПОКОИТСЯ МАРИЯ АЛЕКСЕЕВНА

Немало деревенских простых и любому доступных способов и средств по домашнему врачеванию сообщила некогда мудрая крестьянская женщина автору, которая уверена, что вам понадобятся ее советы. Не только о телесном нашем состоянии горюет Мария Алексеевна, но и о снижении катастрофическом в сфере нашей нравственности...



А сейчас я хочу снова пригласить вас к себе домой, в нашу родную Рос-сию. Потому что и у нас на родине много бабушки, и секреты, что нако-пили они за долгие годы, счету не подлежатся...

Женщина, с которой я хочу вас сейчас свести, очень много мне инте-ресного рассказала в свое время, и наконец увиделась я с нею...

Встретитесь вы с нею в моем рассказе, который я написала вско-ре, как она уехала из нашего города. Только очень сожа-лею о том, что не включила я тогда магнитофон, чтобы записать все-все, о чем она мне поведала. Однако как про-читала я сама свой рассказ, что пролежал в столе 30 с лиш-ним лет, так сразу все и вспомнилось...

Как же мне хочется, чтобы вас тронул за живое ее деревенский говорок, неповторимая интонация ее фраз, что-бы она и на вас глядела своими ясными добрыми глазами, чтобы вы, мои милые читатели, услышали ее сердце, ее душу и поняли, как тревожило ее все то, что волнует и нас сегодня...

Я сохраню текст рассказа — она стоит целой повес-ти, милая пожилая крестьянка Мария Алексеевна — и в

то же время помещу ее советы в виде отдельных вставок, чтобы вам время от времени можно было возвращаться к ее опыту.

А когда к нам в гости придет питерская старушка, врач и психотерапевт Софья Марковна Любинская, вы вместе со мною удивитесь тому, что иные советы дополняют друг друга, словно за одним столом сидят прекрасные врачевательницы и диалог ведут. Вот, скажем, пошел у них разговор о полыни (неважно, что они никогда и не виделись).

— Положите полынь под подушку, — говорила мне Сонечка.

Конечно, я не стала расспрашивать о том, зачем класть ее именно под подушку да для чего, потому что я знаю, что Сонечка плохого не посоветует, а только доброе. Кладу полынь в мешочек и не сомневаюсь, что эта травка мне непременно маленький подарочек принесет для здоровья, для самочувствия...

Мария Алексеевна тоже про полынь знала много. Очень хорошо протираться ею после трудного рабочего дня. А ванны из череды чудеса делают с кожей, да и с нашими органами. В ее деревне все знают, что в отдельном чугунке ее надобно заварить и облиться, как помоешься.

И о хмеле я узнала из двух этих источников мудрости. Как не спится, так я в полотняном мешочке пару щепоток и кладу возле подушки. И знаете, такие чудесные картины вижу во сне, диву даюсь. И очень хорошо высыпаюсь. Как-то на одном сеансе услышала от целителя: сон должен быть наслаждением... Таким сном и станете вы спать рядышком с хмелем.

И снова прислушаемся к «диалогу» двух целительниц. Намного позднее я узнала об этом же из реферата профессора Богоявленского, который тоже принялся на свой страх и риск дополнять официальную медицину советами народной мудрости.

Предположим, не спится вам, и все тут! Бывает такое, особенно у людей так называемого продвинутого возраста, то есть вопрос касается нас с вами, милые мои бабушки.

Итак, не можете уснуть. Пойдите на кухню, а там на полочке в настенном шкафу стоит баночка плотно закры-

тая, а в ней вырытый нынешней осенью валериановый корень. Нюхните поочередно одной и другой ноздрей (одна ноздря у вас зажата пальцем, а другая нюхает) корешок тот целебный и ложитесь, закройте ваши глазыньки (выражение Марии Алексеевны) и вспомните, как вы возле канавки, что рядом с лесом на вашей даче или в каком-то пригороде, рыли-вырывали его, валериановый корень, как сушили его в тенечке на ветерочке-сквознячке, как привезли его в город и ваша кошка Мурка как-то особенно ласково терлась о ваши ноги, в глаза ваши все заглядывала, словно вы рыбу ей привезли, до которой она большая охотница.

То-то! Кошечка понимает, какую вы травку привезли, и тоже нюхнуть не прочь разок-другой. Угостите ее, угостите. Звери домашние [illegible] доброе...

Понюхали? Как, уже спите глубоким сном и перестали меня и вовсе слушать? Хорошо, хорошо, не буду на вас сердиться-обижаться, [illegible] так сладко посапываете. Спите крепко, спите глубоко, [illegible] отдыхая и расслабляясь, спите, дорогие мои, на здоровье, ибо хороший сон, как всем известно, прямая дорожка к излечению любой хвори.

А когда проснетесь, то и приметесь слушать мой рассказ о нашей россиянке из глубинки, о нашей соотечественнице Марии Алексеевне. Фамилии ее я так и не узнала. Но разве дело в названии или звании?! Пусть в памяти вашей останется ее жизнь, прошедшая среди наших русских берез, наших бескрайних полей... Пусть запомнятся ее добрые и дельные советы, которые касаются не только тела нашего, но и души, утерянной (либо растерянной по частям) нашей нравственности, что особенно огорчало Марию Алексеевну...

Мария Алексеевна приезжала к нам нечасто, один раз в году. Когда глубокий снег закрывал поля, а скотина была «запущена». Выбиралась она из-под Кашина, чтобы навестить городскую дочь Маньку.

— Погостить вот прибыла, — окающим мягким говорком чуть смущенно докладывала она мне.

Здесь, за разговорами с Манькой, деревенскими и городскими новости, она скучала. Маня неохотно слушала о

сельских делах, отчего-то стыдилась своего прошлого деревенского житья. Мать осуждала ее за это, но ничего не говорила.

Вечером мы устраивались вдвоем на маленькой кухне. Маня и ее муж ложились рано.

— Вот в книжке прочитала твоей... — начинала гостья обычно.

Целыми днями, живя в городе, надев очки, Мария Алексеевна читала. Дочь все подсмеивалась над причудой матери. Сама она не брала в руки книги, не читала и газет, хотя давно жила в городе. «Ничем не интересуется, как трава живет», — говорил Иван Федорович, ее муж, когда гнала она его спать и не хотела дослушать его рассказ о фабрике, где он работал слесарем.

— Прочитала я, Валя, как в Австралии живут люди, — продолжала чуть погодя Мария Алексеевна. — Тоже забот немало везде. Трудно, знать, и они там живут, — задумчиво произносила она. Потом принималась рассказывать мне о том, что написано в книжке, узнав, что я еще не читала ее. Хотя Мария Алексеевна брала книжку у меня, но я всегда говорила ей, что не успела ее прочитать. Уж очень интересно было слушать ее пересказ. Переложенный на крестьянский язык быт далеких людей казалось каким-то удивительно близким, людским...

Поговорив об австралийцах, мы снова отправлялись в ее деревню, лежащую где-то за белыми полями далеко отсюда. Мария Алексеевна вспоминала, как она училась грамоте. Видно, ей не хотелось, чтобы и я посмеялась над ее запоздалою любовью к книгам.

«Знаешь, Валинька, не удалось мне много классов пройти. Известное дело, детей в деревне в каждой избе полным-полно. И нас было семеро, мал-мала меньше. Школа за десять километров размещалась. Бегала и я три класса. Потом тятька сказал: работать пора.

А так, помню, полюбились книжки мне, страсть как охота было читать. Бывало, заморюсь на поле аж вот как, а вечером листок да почитаю. Брат приносил мне все рассказы про деревню, про леса как про наши написано было. Ну а потом уж и совсем времени не стало. До сенокоса еще

ничего, а как вымашут травы, так и спину не разогнешь. Замуж отдали. Хороший мужик попался, хозяйственный. Потом и дети пошли...»

Мария Алексеевна задумывается. Молчу и я. Стараюсь пройти вместе с нею сейчас трудную длинную жизнь, от которой покрылось ее лицо темными морщинами...

— Теперь всех вырастила вот. Конечно, в летнюю пору читать и сейчас некогда, а зимой почитываю... Дед все смеется надо мной.

— А что, говорю, смеешься. Так и помрешь, ничего не узнавши. Вон сколько интересного пишут. Другой раз читаю ему вслух. Не очень-то я шибко читаю, про себя складнее будто выходит, но слушает. Он-то совсем позабыл буквы.

Вечером следующего дня Мария Алексеевна поджидает меня. А я оставляю все дела, чтобы послушать окающий ее говорок, который уносит меня далеко от города, в ее деревенскую жизнь, которую я знаю плохо, больше по воспоминаниям нашей [illegible]

— Вот глядела [illegible] на ребятишек, — начинает она. — Напротив окон у них детсад. Отгородку сделали. Летом, Манька сказывала, травка у них там посеяна. Только, говорит, по травке-то они не бегают. А вот я думаю, для чего тогда сеют траву-то? Нельзя, говорит, по траве, по дорожкам положено, да вот площадка для игр есть.

Мария Алексеевна жалеет городских ребятишек: бледные они все да больно тощенькие...

— Чай, речки-то они и в глаза не видывали, как думаешь, Валя?

— Нет, почему же, — отвечаю я. — На дачу вывозят садики и ясли. Там ведь речка есть и лес.

— Да разве их пустят к речке там, — сомневается Мария Алексеевна. — Знать, строго берегут их. Смотри вон, возле няньки так и жмутся. А нашим-то раздолье какое! Матрешин Санька, дома у нас рядом, ему еще и шести нет годов, а день-деньской все лето из реки не вылезал.

Мария Алексеевна снова задумывается, долго смотрит, как бегают вокруг воспитательницы детишки, и снова возвращается в свою деревню, в лето.

— И босиком-то у них поди ребятишки не побегают. Привозила Манька свою Леночку летом. Как нарядила ее в

шерстяные носки, так все два месяца и ходила в них девчушка. Я ей говорю: лето ведь, пусти ребенка по траве босичком, вон какая трава мягкая да теплая от солнышка. Да где там.

— Заболела Ленка, оспу-ветрянку схватила, как в пруде возле конюшни выкупалась. Маньку чуть инфаркт не хватил, стала она ее зеленкою какой-то мазать (навезла всяких таблеток, мазей видимо-невидимо). Все руки-ноги, все тело перемазала, каждый расчес отметила на теле, стыдно ребенка на двор пустить. Да она и не разрешила, закрыла на целую неделю Ленку, окна все перезакрывала, мы с дедом на завалинке весь вечер сидели, такую духотищу устроила в избе.

А мы и понятия не имели, как та болезнь прозывается, а если стало дитя «чухаться», то есть чесаться, так, бывало, заставим пописать во что-нибудь и принимаемся растирать, как снова зачесалось. И руки сказываем, чтобы не притрагивался, значит, грязными. За два-три дня вся болезнь сойдет, и снова бегает ребятенок. Да и температуры никакой, и все от мочи. Градусников-то не было, трудно было их достать. Да зачем они? Ведь если в лоб бабушка либо мать поцелует, так сразу и ясно станет, есть жар или нет.

— Это как же такое узнается? — удивляюсь я, всю свою сознательную жизнь, как принято выражаться, доверявшая измерение температуры тела градуснику.

— Да очень просто, Валинька, лобик-то у ребенка если горячей материнских губ, значит, горит дите. И зимою наши ребятишки ничуть не боятся к дружку-соседу выбежать босиком. Прибегут, а ноги как у гуся красные. И ничего себе, не кашлянет даже. И сами мы, помню — в детстве и сапогов на каждого не было, — частенько по снежку бегали. И не болели. И Манька-то тоже. Забыла, небось.

Сколько раз потом вспоминала я те слова Марии Алексеевны про свежий снежок, что засыпает наш город, как и деревню. И пока дворники не убрали белое пушистое покрывало, часто бегу в парк, что за две остановки от дому, и разуваюсь и хожу. До покраснения. Поначалу долго не краснеют пальцы, потому что капилляры закрыты, слились от болячек, оттого и кровообращение нарушено. А вскоре пошло. На белоснежном покрывале, по которому я

хожу, особенно ясно видно, что загорелись мои старенькие ноги, перестали быть бледными, как у того, которого хоронить собираются.

А как согрелись они под холодом, так и одевайте прямо на мокрые ножки толстые шерстяные носки. Чувствуете, какой жар разливается, да? Что это? Вот чудеса-то в решете, стал подниматься жар все выше и выше. Не верите? Представьте себе, дойдет горячее тепло до самых ваших щечек. Когда придете домой, взгляните на себя в зеркало! Убедились?

И не придумывайте понапрасну, что, мол, мороз красный нос такое сделал. Нет. Жар пошел от ваших ступней к лицу, поскольку [illegible] ваши капилляры и понеслась кровь по [illegible] каналам, и заработало ваше кровообращение так как ему и положено, по всей кровеносной системе.

Вот такое чудо сотворят с вами белоснежные хлопья, что сыплет и сыплет кто-то на землю. Не проходите мимо своего здоровья, [illegible] свои ноги, по земле даже без снега очень полезно [illegible]. Я, например, 13 километров хожу босиком: [illegible] лет пять назад, когда в 25-й раз послушала по [illegible] поется, как славно босичком пробежаться по [illegible], дошло до меня как до жирафа с длинющей шеей, что это доступно мне в любой день недели, только отмахнуться надо от толстой и неряшливой тетки по имени Лень и пойти! Уже пошли? Счастливого вам пути к здоровью!

— Слабенькая, говорит, у меня внучка, беречь ее надо... И откуда у нее это притворство? Кажись, сама-то выросла в деревне, в одном платьишке все лето до самых холодов носится, бывало... Земли бояться не надо. Земля сама лечит, от нее не заболеешь...

Мария Алексеевна снова смолкает. Я не перебиваю ее молчания, да и в разговор боюсь вставить лишнее слово. Не хочется мне пропустить ни единого словечка о нашей городской жизни, не хочется нарушать ее раздумий...

— Все не слушает меня, старую. И форточку в комнате не откроет, хотя и духотища у вас тут невозможная, уж очень жарко топят.

— Так если открыть форточку, скажем, летом, то комары ребенка искусают. Вон у нас некоторые дети тоже все в точках ходят от укусов, особенно если на даче побывали. Да что на даче, у нас в наших городских квартирах от них спасения никакого нету.

«Да как же нету, Валя. У нас-то, поди, поболе комарья, лес рядом, да еще к тому же мелиораторы болот развели повсюду, где надо и не надо, тучами летают, а такие кусачие, спасу нет.

Так ведь у нас испокон веков летом в избе не ночуют из-за духоты, а в пологах спят. В любой деревне в каждой семье для каждого полог ставят, раньше специально бабы ткали материю для них. В сенях их ставят. Из хлева если запах идет, так он полезный! Все, что от животины, все здоровое, запомни, не гни нос, как моя Манька. Да я вижу, ты понимаешь, что к чему».

Прошло много лет, и в моей квартире появились мелкие «жгучие» (выражение Марии Алексеевны) насекомые, проведя ночь в компании которых наутро невозможно было на улицу выйти. И ничего не помогало. «Звездочка» вьетнамская спасала на час-другой, а в следующий раз комары ее во внимание не брали и с особым усердием впивались в тело (они тонко чувствуют те места, где кровь совсем рядом).

И переселилась я спать на свой застекленный балкон. Сначала сетку сделала, как у пчеловода, да только мелкие насекомые, видно, и ее прекрасно освоили, проникли. И потом, дышать под синтетической «отгородкой» было нелегко, задыхалась. И надумала я сшить себе деревенский полог. Во спасение от несметных полчищ, которые пищали так пронзительно, что будили меня даже после того, как я понюхала валерианку!

А как вольготно стало спать на воле, а не в этом жутком бетонном мешке, который, как я недавно узнала, несет нам погибель, ибо через стены не проходит усталость, и все, что организм выделяет среди ночи, шлаки то есть (а их немало), все к нам возвращается как ни в чем не бывало. Лучше не думать, а то совсем тоскливо вам станет. Я вовсе не хочу вас понапрасну печалить, коли спасение есть для многих из вас.

Ведь если балкона нет, так можно возле окон устроить ложе спальное, а окна настежь открыть. Вы же не собираетесь следовать дочери Марии Алексеевны, правда? Впрочем, не будем ее осуждать. Ее можно только пожалеть, да?

Между прочим, на переселение на воздух навел меня массажист. Массирует и приговаривает; почему у вас такое кислородное голодание во всех мышцах, Валентина Михайловна? Вы должны спать только с открытой форточкой!

Я и сама не знала, откуда у меня кислородное голодание, потому что сплю, с тех пор как себя помню, именно с открытой форточкой, даже с двумя (на кухне и в комнате).

И все-таки уразумела. Конечно, мало его у меня в нехороших стенах, главного составляющего нашего воздуха. Так что были у меня причины покинуть свою широкую удобную кровать и перейти отдыхать по ночам на узенькую детскую раскладушку (ее приходится наставлять коробкой), которая только-только помещается на моем балкончике. Между прочим, у некоторых моих знакомых имеются довольно широкие лоджии, вместительные, а хламу там всякого навалом, который нужен только для помойки и годится. Так что почистите-ка ваши апартаменты, в которых кислороду намного больше, чем в комнатах, и размещайтесь. И на даче, на мой взгляд, надо спать на веранде, а можно в саду или в палисадничке — у кого что имеется.

А потом мне и полог подарили, из марли, как раз по размеру моего балкончика. Дай Бог здоровья и счастья Леночке, милой моей новой подруге (он у нее много лет на антресоли пролежал, с тех пор еще, как ездила она в Азию, где без такого укрытия запросто пропадешь).

Ну, ребятки мои милые, скажите, неужели вам не понравилось спать на воздухе, а? Я уверена, что многие, кто прочитал мою книгу, давно перебрались поближе к живительному кислороду.

Ночной отдых на воздухе пришелся по душе моему организму, а когда я однажды заленилась постелить себе там, то он запротестовал, и довольно активно. Через час я проснулась от стука в голове, а сердце билось так, будто я не спала, а бежала. Но что было совсем непонятно, стала я

как бы задыхаться, как если бы кто-то мне на грудь тяжесть положил... Помучалась я с часик, а потом пошла стелить на балконе. И через минуту-другую все наладилось как по-щучьему велению, и заснула я сном праведницы. И вот что заметила: теперь высыпаюсь за 3–4 часа всего, а раньше, бывало, до 10 часов лежала — не уходит дрема. И все чаще и чаще сон становится именно наслаждением.

Маня оберегает правнучку от своей матери: старая, еще забудет шерстяным платочком грудку обвязать, и закашляет ребенок. Вчера вон недосмотрела и пробегала Ленка весь день без шерстяных носков...

Мария Алексеевна мало вмешивается. Правда, как-то сказала ей строго:

— Загубишь ты ребенка, погоди вот. Разве гоже так кутать! Вон как парная ходит весь день.

Нет, не нравилась Марии Алексеевне городская Манька.

— Какая работница была... Зачем только уехала из деревни? Конечно, трудно было в те годы. Земля у нас небогатая. А в городе-то что? Жила в чужом углу сколько лет, в сырости. Звала ее тогда обратно, да не вернулась. Сидит вон всю жизнь в четырех стенах, изленилась не работавши, вот и выдумляет всякое.

— Скучно тут у вас. Все дома да дома. А у нас как выйдешь, поля сразу начинаются, а чуть дальше лес. И речка рядом, за огородами сразу. Весной-то как заиграет все сразу, и лес весело так зашумит, и птицы гомонят, а от полей прелым хлебом понесет. Хмельной тогда у нас воздух становится. Голова от него кружится...

После таких разговоров Мария Алексеевна сникала как-то, скучала еще больше в нашей городской квартире, будто уже начинался в ее селении тот тревожный птичий гомон...

— Ведь снега там лежат, по полю, небось, не пройти, — напоминала я. — Долго до весны. Погостите у нас недельку-другую.

Но Мария Алексеевна уже потеряла покой. Вспоминала про копенку, что у старой вырубки. Клеверное там сено, хорошо бы Звездочке давать его по утрам. Не догадается дед-то, старый совсем стал. Поди и про копенку запамятовал.

— Поеду я, Манька, не держи, — говорила она поутру.

— Да что ты, отдохни от коров-то своих. Неужто худо тебе здесь, — возмущалась Мария. — Пойди пройдись по улице вместо своих книжек-то. Или полежи. Эка в какую рань поднимаешься. Еще и шести нет, а уж на ногах...

Проходило два дня. Мария готовила подарки, бегала по магазинам, искала вкусненького для деда, где-то раздобыла жирный рыбий балык, достала воблы и снетков.

А Мария Алексеевна вся оживала вдруг, молодела как-то.

— Ну спасибо тебе, Валинька, за внимание, — степенно говорила она накануне отъезда. — Может, и неинтересны тебе про наше деревенское житье рассказы, но уж больно хорошо ты слушаешь меня, старую. Спасибо. Приезжай когда к нам. Встретим как надо...

Мария Алексеевна уехала. Но долго еще в нашей квартире пахло неизъяснимым запахом чего-то деревенского: не то парным молоком, которое пенилось в крынках, не то землей, что пахла по весне житом... Может быть, оттого, что стояла в кухне кадушка соленых грибов, от которой несло лесной сыростью.

Занятия [illegible] далеко от сегодняшних забот. Как-то [illegible] воспоминания о годах эвакуации в Калинин[illegible], о богатой хлебами, льнами и огромной картошкой [illegible] деревне Артемиха.

Только [illegible] урожай было некому. Так и состарился на полях красноголовый густой клевер, всю зиму торчали из снега ржавые колосья. А следующим летом, как зацвели луга, обдавая деревню густым запахом мяты и ромашки, собрали нас всех, девятилетних и четырнадцатилетних, в бригаду, дали поле. Дед Никанор, который угощал нас медом со своей пасеки, сделал косы и грабли под стать нашему росту.

В четыре утра звенела колокольчиком под самым окном в сенях бригадир тетя Варюша.

— Косить вставайте, ребятки, — ласково говорила она, легко постукивая в оконце.

И мы вскакивали с постелей, хотя глаза наши еще спали крепким сном. Снова звенел колокольчик над самым ухом, это по второму разу обходила избы тетя Варюша.

Когда закончили косить свое поле, стали серпами жать рожь. Она стояла высоченной стеной, стебель к стеблю. От солнца и нагретой ножки было в ней душно.

— Не забирай помногу, питерянка, — советовала мне деревенская девчонка Нюрка.

В обед бегали по колкому жнивью на реку. Босые ноги не чувствовали острых остьев, так хотелось добраться до воды.

Когда потемнели голубые льняные поля, послали нашу ребячью бригаду туда. У речки лен выдергивался мягко, зато на горушке не вытащить было его из засохшей как камень земли... С тех льняных горушек, наверное, и остались мозоли на руках. А может быть, от толстого, не по рукам, черенка грабель.

Скрипя и покачиваясь на неровной полевой дороге, медленно тащился высокий воз. Мы лежали с Нюркой в сене и смотрели на небо. Она спрашивала, какие дома в Ленинграде, какого цвета. Но я рассказывала ей о нашей комнате, в которой мы жили, и о своем классе, а цвета никак не могла вспомнить...

В огромном колхозном сарае мяли сено. Через несколько минут от пряного запаха сушеных трав становилось нечем дышать.

— Вылезай, питеряночка, хватит воздуха-то, — весело кричала мне тетя Варюша, а потом, схватив меня своими большими руками, закидывала снова наверх...

И немудрено, что за четыре деревенских года изменился в корне облик бледнолицего болезненного подростка. Намного позднее поняла я, как трудовая сельская юность развила мои мышцы, укрепила мое здоровье, а сено, в котором я часами стояла, принимая снизу охапки, лечило во мне все.

Да, да, вот Себастьян Кнейп описывает интересный случай, как один мужчина избавился в одну ночь от многих недугов. Застрял он в гостях, остался среди поля чистого, как говорится, один-одинешенек, а рядом лес на ветру шумит, гроза вот-вот грянет. Увидел в поле копну, вырыл в ней кодушку (по-карельски то значит домик) и залез. И проспал от пряных запахов трав целые сутки. Солнце стало второй раз заходить, заря вечерняя заалела над лесом, а он лежит-отдыхает.

А когда вылез из душистого своего убежища, то ощутил в себе ни с того ни с сего силы небывалые и пошагал

пешком. И так быстро добрался до дому, что соседи стали посмеиваться:

— Брось-ка ты сочинять нам сказки, поди, вторые сутки шлепаешь.

И не только ходить он стал как ветер (что само по себе является признаком здоровья), но и сам весьма разительно изменился, куда только спрятались-подевались все хвори. И недаром шутили долго-долго односельчане:

— Не иначе как с бабкой-колдуньей повстречался в ту ночь!

Да, поистине волшебство имеется в скошенных травах! Так что, друзья мои, не проходите мимо скошенного луга равнодушно, остановитесь, потяните чуть носом, вдохните аромат и так прямо и ложитесь возле краешка поля, заройтесь в прохладную травку, прижмитесь к ней губами и всем телом, и вы тут же почувствуете трепет в своем теле необъяснимый — то земля-матушка принимает вас, волнует вас, исправляет, лечит все, что прохудилось, очистит, что запущено. Помните, что говорил Себастьян Кнейп? Да, это грязь, чтобы выздороветь, надо очистить [illegible] ками. Потому каждая из них и лечит многие [illegible] вытягивает грязь.

Мария Осиповна [illegible], бегала по квартире, придумывала для себя работу. На ее трудовые деревенские руки явно не хватало здесь дела. Она принималась скрести свои добела ухоженные полы, стирала чуть поблекшее белье, готовила Ленке кушанья из нескольких блюд, какое понравится.

Казалось, она бегала по скошенной опушке и все боялась, что вот-вот брызнут из набежавшей тучи крупные первые капли на пахучее сено...

Мария гордилась своей городской жизнью. Но после отъезда матери ходила несколько дней вялая, будто тосковала о чем-то... Я ни о чем ее не спрашивала, знала, что не любит она говорить о селе. Иногда она сама заводила разговор.

— Чего там хорошего-то, навоз один да поясница разламывается от работы. Мне с моим радикулитом там нельзя и дня работать, — почему-то зло выговаривала она.

Проходили дни, исчезал в нашей квартире тревожный лесной запах. Мария Алексеевна писала редко, и то все

больше о хозяйственных изменениях в доме. Жаловалась, что дед стал совсем слабым. В конце одного письма была приписка для меня лично.

...Малины уродилось нынче, веток не видать, — писала она и прибавляла тут же. — Приезжай, Валинька, пособираешь, посмотришь на наше житье.

Но были разные заботы, так и не собралась съездить, хотя очень мне хотелось поглядеть на деревню, где живет Мария Алексеевна, на саму ее, беспокойную рановставайку... Как-то представлялось, что все она делает быстро, но без всякой суеты, степенно и ловко управляется с немногочисленной своей скотиною, потом, захватив с сараюшки грабли, идет ворошить колхозное сено. Они с дедом, как рассказывала она мне, вырабатывали немало трудодней на полевых работах. Заводит она, наверное, песню, чтобы легче работать. «Певуньей была я, любила петь в поле, — говорила она как-то. — Да и сейчас пою часто, хорошо с песней...»

Зимою, когда снова застучал в окошко крещенский мороз, что непременно наступает к 19 января, Мария Алексеевна снова приехала к нам погостить.

— Ну как вы там поживаете? — спрашиваю я ее, как старую знакомую.

Теперь мы ведем беседу не на кухне, как в прошлый раз, а у меня в комнате, удобно усевшись на диване. Мария Алексеевна не завидует мне, что у меня две комнаты, как Манька. Она как-то радостно и довольно говорит:

— Хорошо у тебя, дочуша, просторно...

Она держит большие жилистые руки на коленях, смотрит на меня чуть лукаво:

— Нехудо живем, Валинька. Ведь теперь у нас все делают машины. Раньше, бывало, руки зайдутся лен таскавши, а теперь ходим со стариком, вяжем бабки да сушить ставим их. И рожь, и жито — все машины убирают нынче, так легко стало.

— Да неужели вы ходите за косилкою? Ведь вам, наверное, восьмой десяток пошел, Мария Алексеевна?

— Ходим. А как же? Кому, кроме нас, ходить-то? Кажинный день с дедом выходим.

— Ну а молодые что же?!

Мария Алексеевна недоверчиво смотрит на меня:

— Да разве ты не знаешь? Уехавши многие. Другие ленятся в поле пойти. Все больше в контору пристраиваются, как школу кончат. А кажется, на что легче работать стало. И чего находят хорошего сидеть в конторе целый день, не могу я понять. Здоровые ведь. Все к городской жизни тянет молодых, не любят землю...

Мария Алексеевна тоскливо смотрит на свои руки.

— Вон от грабель-то мозоли. Так до смерти, видно, и не отойдут, — говорит она. — А молодые-то ленивые нынче стали, потому как машины за них все делают, вот и не стали крестьянскую работу любить. А уж все-то для них устроено. Школы, [illegible], в любой деревне есть, Дом культуры выстроили [illegible] просторный. Парикмахерская у нас есть, [illegible] готовит.

— Тол[illegible], не впрок. Косы поостригли, лохматые ходят [illegible] тоже им подражают, а раньше, бывало, [illegible] выйти мужние-то. Теперича юбки [illegible] какому мужику голые ноги ихни[illegible]

— Д[illegible] продолжает она помолчав. — Удобная ст[illegible] Готовить не хочешь — пойди в столову[illegible] дедом до той переваренной еды не охочи, [illegible] туда, да и привыкли возиться с русской [illegible]

Мария Алексеевна умолкает, прислушивается к шуму в коридоре. Это Мария пришла с прогулки с внучкой, сейчас обедом кормить ее будет, уговаривать полчаса, чтобы та поела. Я знаю, что очень не нравятся эти уговоры Марии Алексеевне, и стараюсь отвлечь ее. Меня тоже они раздражают...

— Ну а как же с народом-то быть? Стариков мало, молодые все больше уезжают. Как думаете, Мария Алексеевна?

Она долго не отвечает, хотя я знаю, много и не раз думала она об этом, тревожит ее этот вопрос.

— Да как тут решать... Не наше, конечно, дело такие вопросы решать, — она почему-то понижает голос и чуть наклоняется ко мне. — Думаю, надо обратно чтобы люди пришли в деревню. Хочу вот Маньку свою созвать, не старая еще, а уже больная. От безделья это все. Поворошила бы сено летечко, так и давление бы ее наладилось. А то вот

головою все мается. В сухой-то траве сколько всего лечебного имеется...

— Головою мается с каких уж пор, а как скажу про траву, не слушает меня, будто у нас, деревенских баб, тоже не болит. Все в аптеку бежит, таблеток нанесет и глотает по пять штук, так, мол, врачиха сказала. А докторица-то всем молодеханная, чего она в том смыслит, не пойму...

— Мария Алексеевна, а что за травки у вас пьют, ведь от давления, и я знаю, в аптеке специальные лекарства есть, хотя я туда сама не захожу уже лет пять.

— Не знаю, от давления или от чего, но сразу полегчает, бывало. У нас луковое перо никогда не бросают, у других по мешку накоплено. А оно очень даже помогающее, как раз от головы. Горсть кинешь в заварник, зальешь кипятком крутым и пьешь себе стаканчик-другой, как пить захочешь.

Некоторые бабы в печку ставят до утра, а у кого плита сложена, так еще покипятят часок. Это кто как привык, но польза-то все одинаковая, проходят боли.

— Слегла Ленка, закашляла, тоже просила не допросилась: брось ты, Манька, эти аптечные снадобья давать дитю. И что ведь удивительно, Валя, сама в детстве только травами и лечилась, не отказывалась. Бабка ее, матерь моя, зверобою с брусничным листом заварит и поит, вместо воды, значит. Уж к вечеру и помягчает в грудке, а к утру снова на улицу усвищет... Про этот коклюш тоже слыхали мы, а липовые листочки с чабрецом заварим, и он пропадает, перестает ребенок задыхаться.

— Так, Мария Алексеевна, ведь надо знать, сколько чего положить, вон в аптеке все расписано по граммам...

— Что ты, Валинька, не порти глаза, вычитывая цифры, материнская рука или, скажем, бабушкина не ошибется никогда! Все на глазок делаем, да и опыту наберешься к возрасту...

— А если воспаление легких? Ведь я читала в художественной литературе, сколько людей умирало раньше от болезни легких.

— Коли кашель долго не проходит и если худеть начнет ребенок, ни кровинки в лице, так тоже мы знали чем поить. Помню, у Катерины совсем доходил малец. А бабка Авдотья и присоветовала свои корешки. Кору дуба и

корневище аира болотного — его у нас заросли всюду, на любом болоте — тоже в чугунке напарила ночь и принесла. Стали малого поить, так он уже на второй день и есть попросил, а то в рот ничего не брал: тошнило его, такой кашель был.

— Как все просто оказывается, Мария Алексеевна, — удивляюсь я.

А Мария Алексеевна как-то вся зарадовалась от моего внимания. Конечно, обидно ей, что не внимает Манька ее советам, словно зря прожила она свою жизнь, некому и передать накопленное ею. И чтобы поддержать ее настроение, я снова спрашиваю, нет ли чего от нарывов в горле, потому что у приятельницы внук вечно с завязанной шеей ходит, чуть что — и опять простудился.

— Конечно, у нас детишки тоже до того остудятся, что глотнуть не могут, шарфов-то у нас не носят. Матренин пацан дохнуть не мог, помню, а фельдшеру по нашему бездорожью не проехать, чуть не потеряла тогда внука.

Мария Алексеевна [illegible] в воспоминания, а я между тем про себя подумала: а не дифтерия ли была либо скарлатина у малыша...

— Так стали поить его клюквенным соком, а потом брусничным. Чуток подогрели, и вот он маленькими глоточками все пил и пил. Едва в горлышко проходило, а потом все получше и получше стало, а то аж лицо посиневши было, ясное дело, воздуху не хватало. А вообще, если горло и грудка у ребятенка слабые, так всегда настругаем репы либо брюквы и потчуем. Потом компрессы водочные из домашних каких настоек на шею ставим или на грудь.

— И что ей тут делать, не пойму я, — немного погодя продолжает Мария Алексеевна. — И городскою она не стала, и от деревни отвыкла... Говорила я ей сколько раз: поедем, такое хозяйство у нас стало богатое, земли после объединения появились добротные, а которые похуже — под сенокос пустили...

Мария, конечно, не поедет. Городскою себя считает. И жаль ей отца с матерью, совсем старые стали, приболеют, печку истопить некому. Лучше бы сюда приехали со стариком. Душа не болела бы о них. Но Мария Алексеевна и слушать не хочет о переезде в город.

— Да я тут сразу и умру, — делится она со мною. Воздуху тут мало, а дымом как пахнет. Не дровяной он, едучий дым-то здесь... От него, верно, и болезни все, как ты думаешь? — спрашивает она.

— Конечно, вредный он, — соглашаюсь я.

— Вот молодые-то не понимают, из какого рая бегут, — говорит Мария Алексеевна. И ведь не все сами уезжают из деревни. Прибыли какие-то недавно, пошли к председателю: надо нам десять человек из вашей деревни, на маляров будем их учить. Наобещали с три короба, наши свистушки-то собрались и покатили. И матерей не послушались. Не знаю, кто теперь скотину колхозную станет доить, они поди что ни день бегали помогать дояркам. А мы-то уж какие помощницы! Я и свою едва отдою вечером, с отдыхом уж...

Мария Алексеевна взволнованно замолкает, покачивает головою и продолжает:

— Не понимаю я, Валинька, почто такое делают? Ведь заглохнет земля без людей. И так половина урожая третьего года в земле осталась. Некому убрать было, а так богато всего народилось в тот год...

Мы пьем чай. Я завариваю Марии Алексеевне прямо в чашку: чай она, как все старые люди, любит...

— Мы с дедом редко чаем балуемся, все больше травки завариваем. Ежели смородинку бросить в чайничек, так сколь пользы она приносит! И от простуды поможет, и головная боль снимется, а уж аромат какой по всей избе пойдет от листка этого!

— Вода у вас чем-то пахнет, что ли? — спрашивает Мария Алексеевна. Невкусная какая-то. Дома, бывало, по пять чашек выпьешь из самовара, а тут не знаю как и чашку допить...

— Ну что вы, вода наша невская славится, полезной даже считается.

— Не знаю... Может быть, она по науке и полезная, только с нашей не сравнить по вкусу. Из самовара напьешься, будто сытой станешь. В избах у нас все больше электрические самовары теперь, но мы со стариком все по-прежнему потягиваем из старенького, что с трубою. Березовый уголь дед специально для этого готовит. Пахнет от него больно ароматно...

По старой деревенской привычке Мария Алексеевна пьет вприкуску, откусывая от сахара малюсенький кусочек. Она долго тянет чай из блюдца, словно пытаясь найти спрятанный вкус невской нашей воды. В больших узловатых ее руках блюдце кажется хрупким и неустойчивым. Кажется, оно вот-вот выпадет из ее толстых квадратных пальцев.

— Ну а в кино-то вы ходите со своим дедом? — спрашиваю я свою гостью.

— Бываем частенько. Хорошие картины у нас в клубе показывают. А когда нет картины, все у телевизоров сидят. Почти у всех в избе телевизор стоит. А дома-то все больше новые. Как объединились [illegible] лесу дали всем на выстройку. Такие хоромы себе отстроили, залюбуешься. Все пятистенки, а то и шестистенки. У нас с дедом, правда, изба старенькая. Да нам и жить недолго, — спокойно говорит она.

После чаепития Мария Алексеевна просит дать почитать какую-нибудь книжку.

— Чтобы до вечера [illegible] быстрее пробежало, — сообщает она мне. — [illegible] дольше, Валюшка, так хорошо с тобой бесе[illegible] [illegible]ньки все обеды да закуски для Ленки на [illegible].

— Да вот выбирайте любую, — подвожу я ее к стеллажу.

— Неужели все перечитала, — удивляется Мария Алексеевна, недоверчиво поглядывая на меня.

Она долго выбирает книги, произнося по складам названия. Спрашивает, о чем написано. Берет все больше о других странах.

— Вот век прожила, а не много знаю, как люди живут не у нас. Дюже интересно. Имена-то другие и не выговоришь, не то что запомнить, а заботы как наши...

На этот раз она гостит у нас дольше, я приношу ей свежие газеты. Читает она их прилежно, не пропуская ни единой заметки. Вечером у нас начинается политучеба.

— Вот все думаю, что им надо? Воюют, кровь льют, сколь денег зря тратят, чтобы убивать друг друга. Или места не хватает... Богатства, что ли, мало? А на что оно?..

Марии Алексеевне непонятно. И снова вспоминает она свою старенькую избу, в которой трудно, но мирно живется им с дедом.

— Злые люди всюду, конечно, есть... Вон нонче летом приказал бригадир силосовать загнившее на лугу сено. Зима пришла, коров кормить нечем на дальней ферме, где яма заложена была. Пахнет гнилью, морду воротит животина от такого корму. Так и стоят голодные, отощали совсем. А ему что... Жита, знать, мешков сто так и запропало, крышу сарая починить не нашли времени. Или льну сколько на земле осталось. Тоже погнил весь. Сколько бы пряжи вышло...

Мария Алексеевна долго молчит. Она не ждет ответа. Она знает, что я слушаю ее внимательно, что и мне очень жаль этого зря выросшего льна, загубленного пахучего сена, в котором так много лечебного...

— Скоро, говорят, наладится все у нас, пришлют людей, — как-то вся оживая и светлея лицом, говорит она вдруг. — А может, сами поедут, ведь платят-то как хорошо теперь. Работай себе да работай, любую семью прокормить можно, если не лениться. И на продажу можно много вырастить... Какой-то закон специальный для этого выпустить собираются. Не слыхала?

— Выпустит, обязательно, — поддерживаю я ее, мне так хочется, чтобы не погасла надежда в ее душе. Ей нравится, когда я ее поддерживаю.

— Ужинать пора, да и спать надо, — входит в комнату Мария. Она редко подсаживается к нам. Иногда кажется, что, кроме полов да обедов для внучки, ее совсем ничего не волнует.

— Успеется еще, — сердится Мария Алексеевна за то, что дочь прервала нашу беседу. — Недавно, чай, и ели-то. Да и захотеть-то не с чего, не работала я, поди, день-то, а все сидела.

Через неделю Мария Алексеевна начинает подсчитывать дни: пора Звездочку готовить, нынче рано ее запустили.

— Может, я худо про город что говорила, не обижайся на меня, — говорит она мне на прощанье. — Деревенская я. Не люблю город. А деревню нельзя не любить. Хорошо у нас там, вольготно. Правда, зимою немножко скучно. Да ведь и поскучать когда-то надо. Не все веселиться...

Пока поезд мчит Марию Алексеевну домой, давайте с вами разберемся в том, почему же так недовольна она своей городской дочкой. Почему не спится ей под стук колес,

почему до утра тревога не уходит из ее сердца. Наверное, Мария Алексеевна и сама не может толком рассказать, что же так не понравилось ей и в нынешнем гостевании в питерской квартире, отчего так болит душа за тщедушную, тоненькую как былиночка, любимицу Ленку, к которой она привязалась еще летом...

Если позволите, я облеку свои догадки в некое лирическое отступление о нашем с вами отношении к детям, о нашей любви, которая в дальнейшем превращается в ...зло. Да, да, Добро и Зло живут рядышком, они словно из окошка деревенских двух изб, что стоят напротив, посматривают друг на друга, и не только поглядывают, но как бы ведут неслышный разговор, примерно такой:

— Я свою малышку-внучку на перинку положу пуховую, чтобы помягче было спать-отдыхать, — говорит одна. Вы догадались, кто именно? Конечно, Доброта, улыбаясь ласково, глаза зажмурив.

— Клади-клади [illegible] голова, от пуха-то дышать нечем будет дитяте. [illegible]ели помягче соломку под каждый шаг, вон из [illegible] возьми охапку-другую, еще наверх кинь. Вот [illegible] предыдущей старушке свеженькую соломку [illegible], вон какая она желто-солнечная да душистая. Бери, [illegible]ка, стели!

Пусть старушки далее переговариваются, а мы поразмыслим над сказанным.

Да, изнежила, занянчила Маруся свою внучку вконец. Вот и здоровья нет, вот и потеет маленький жалкий человечек от лишнего движения, от дуновения ветерка кашель в слабой грудке начинается.

Но главная беда впереди ждет-ожидает Леночку. Двигаться быстро бабушка ее разучила, а вскоре, как в школу она пойдет, — думать разучит, поскольку все уроки заранее станет вместе с мамой выполнять.

Я думаю, вы довольно четко представили дальнейшие шаги в биографии замученного лаской и добротой ребенка. Ребенок с пеленок привыкает, чтобы ему подавали все на блюдечке с синенькой каемочкой. Великое благо, что внучка Маруси все-таки жестко сопротивлялась тому количеству еды, что бабушка готовила-варила, а то бы и в ванную дверь узенькую было бы ей не протолкнуться.

Как-то слышу разговор однажды поутру (очень рано начинала потчевать слабенькую дюймовочку ее воспитательница, то есть Маруся).

— Ой, что за ребенок! Сыру не хочет, от кашки на чистом молоке (в котором плавает огромный кусок масла) отказывается, — причитает бабка и вытирает искренние слезы. — Совсем так погибнешь, если не будешь есть.

— Леночка, ну, съешь, пожалуйста, кусочек колбаски маленькой, без хлеба хотя бы...

— Ладно, неси колбаску, — сжалилась Ленка и открыла свой малюсенький, как у куклы, ротик.

...Где-то сейчас эта девочка, что с нею стало во взрослой жизни, выросла ли она человеком, способным трудиться, бороться, уважать и ценить доброту близких? Уступит ли она мне место в метро, когда мое старенькое сердце перестанет гнать по жилочкам кровь так же весело, как в молодые годы?

Навряд ли... Почему я сомневаюсь и некоторые из вас тоже не вполне уверены в том, что она в мгновение вскочит и скажет:

— Садитесь, бабушка!

Кстати, тем, кто такое мне говорит, я часто дарю свою книжечку, которую за свой счет издала в застойные времена. Называется она «Одежды белые любви». И все строфы ее посвящены любви-помощи...

Почему же мы сомневаемся? Вполне понятно. Кто всю свою раннюю жизнь привык получать самое хорошее, самое вкусное, а чуть позднее — самое модное, ради которого старые члены семьи ютятся в закутках, чтобы лучшую часть предоставить дитяти, — так вот тот, о котором мы сейчас ведем речь, захочет и далее, не трудясь, не борясь, не завоевывая, получать все.

А запросы немалые, я вам скажу. Вот, например, моя дочь (она воспитывалась у бабушки в связи с тем, что тяжело болела на севере), когда выходила замуж (теперь их не выдают, как ранее было, они сами выходят), сказала мне, когда я готовила довольно скромный свадебный пир:

— Мама, некоторым родители дарят квартиру...

У меня самой, правда, никогда запросов, противореча социальному положению родных, с раннего детства

не было. Конечно, вам не терпится узнать, кто же меня так хорошо воспитал, и не поделюсь ли я с вами своим опытом.

С удовольствием, дорогие мои. Однажды, когда меня собирались отводить в детский сад, я стала громко реветь, потому как новое платье, что купили мне родители, показалось мне немного длинным либо недостаточно коротким (не помню уж точно причину каприза).

Мой молчаливый отец вынул из брюк ремень (с пряжкой, конечно же) и так знатно выпорол меня, что всю следующую неделю я не могла сидеть на том месте, на котором обычно сидят.

И все. И точка. С тех пор ни одного раза в жизни я не ослушалась взрослых. Очевидно, в самое время были мне предложены на завтрак березовые розги, то есть ремень с пряжкой.

Ясно, что здесь сыграл свою роль и психологический момент, если выразиться современным языком, хотя мои простые без высшего образования родители никакого понятия не имели об этом. А в чем же состоит психологический момент? — хотите вы задать мне вопрос.

Вы, очевидно, знаете, что наша подкорка имеет прямую связь со всеми частями тела, а они, в свою очередь, с подкоркой. Это называется обратной связью.

Когда ремень «гладил» мой маленький зад, то последний сообщал об этом подкорке. Ну а дальше все понятно, да? Как только мне вздумывалось сделать нечто против воли родителей, сразу же включалась обратная связь, и подкорка говорила заду: берегись!

И от воровства меня таким же образом отучили. Как-то мать отлучилась на часок, а ко мне заявилась вороватая девчонка Нина — ее именно так и прозвала наша соседка и обычно не пускала в квартиру — и наметанным глазом разыскала мамину кофту, карман которой оттопыривался от кошелька.

— Пойдем купим халвы, — предложила она, взяв из кошелька деньги.

И хотя я не терпела сладкого, но была, верно, ведомой сильным полом (так бы выразились теперь) и как теленок последовала за нею в булочную. Купили мы халвы и стали торопливо (чтобы успеть до прихода родительницы) ее есть.

Нина наелась до отвала. Она, надо сказать, была слабенькая, да и голодная к тому же.

Пришла мама, прогнала «гостью» и тут же разыскала отцовский ремень (да, да, тот самый, который как-то меня уже «воспитывал»). И вот, невзирая на то, что я уже сильно побледнела, так меня мутило и тошнило от съеденного, принялась меня пороть.

Мне было 12 лет, и я понимала, что вовсе не я виновата в происшедшем, и потому я решила твердо выстоять, не реветь. Ухватившись за спинку стула, я вся напряглась, отчего было еще больнее (тогда я этого не знала), и молчала, выказывая совсем не детскую стойкость, как потом сказала мама соседке.

И хотя сознание мое помутилось еще перед этой экзекуцией, а затем от перенапряжения и совсем куда-то подевалось (помню, что очнулась от нашатыря), но я все прекрасно-таки поняла. На всю дальнейшую жизнь.

И все. Один сеанс с применением обыкновенного ремня с пряжкой без единого слова нравоучения — мама била меня упорно и молча.

Слышу, слышу, как ворчат некоторые из вас: это же непедагогично, это унижает достоинство ребенка, и всякое другое в том же смысле.

Главное — результат, эффект воздействия. Того вы не сможете отрицать, милые мои читатели, с высшим и наивысшим образованием, что эксперимент имел блестящий результат. И потом, я ведь вам не навязываю своего мнения и методов воспитания. Просто предлагаю попробовать использовать его. Всыпьте по голенькому заду, чтобы сильная боль отвлекла ребенка от предмета его каприза... А теперь подуйте на покрасневшую попку, пожалейте ее, скажите малышу, что скоро заживет.

И прижмется к вам ребенок, он сразу поймет, как вы его любите, и, конечно же, надолго забудет про свои глупые причуды, из-за которых он чуть не поссорился с мамой.

Я знаю, кое-кто из вас считает такие приемы дикостью. И очень ошибается, ибо у простого народа испокон веков было заведено именно таким образом учить уму-разуму. Порке подвергались даже взрослые парни, и они не смели перечить родителю, и, заметьте, мать никогда не вме-

шивалась в «обучение», что было весьма и весьма педагогично.

А мышцу, на которую мы обычно усаживаемся, не надо особенно жалеть. Как-то была на лекции экстрасенса из Новосибирска. И вдруг слышу:

— Не жалейте задницу!

Зал, помню, был шокирован таким смелым лозунгом.

Оказалось, что на этой части тела имеется уйма всяких очень важных точек. И выходит, разминать их весьма и весьма полезно для здоровья.

Помните, как хлестал знаменитого нашего поэта Александра Сергеевича Пушкина Ахмет в серной бане в Тбилиси? То-то! Так что если веревки либо ремня под рукой нет, то крапиву берите (тут уж лечебное воздействие прямое) или ладошкой из всех сил отшлепайте задок маленького упрямца. С Богом! Уверяю, он вас не осудит, а когда подрастет, спасибо скажет за урок.

Мария Алексеевна уехала. Но на этот раз почему-то долго не забывается [illegible]я, может быть, стала она мне ближе, роднее после долгих бесед с этой женщиной. И бывает, охватывает меня непонятная пронзительная жалость к пустующим пашням, к одиноким избам с заколоченными окнами...

А в следующую зиму Мария Алексеевна не приехала. Пришла телеграмма. Мария Осиповна, ее дочка, рассказывает мне, что лежит мать в больнице, не узнать: исхудала вся, а нос стал «долгой-долгой». Говорят врачи, что может выздороветь еще, да навряд ли — больно худа.

Мне почему-то верится, что поправится Мария Алексеевна и снова приедет погостить к нам. Теперь уж я найду побольше времени, чтобы поговорить с нею, да и она не стала бы так торопиться: Звездочку-то продали летом...

* * *

Сама не знаю, почему я плачу
И по кому тоскую по утрам,
Зачем решаю трудную задачу,
Когда разбился в сердце храм...

И почему в конце мечтаний,
Когда я оторвалась от планеты,
Настало время хрупких метаний,
Я не могу тому найти ответа...

Я словно бы одна, в пустыне,
И жду от Господа совета,
И чувствую, вот-вот остынет
Тот уголек без Богова ответа.

Тот огонек, который загорелся,
Когда душа от бед устала,
Он от мечты моей согрелся,
И я к нездешней гавани пристала...

По вечерам и утром рано —
Вы слышали, как воют волки? —
Тяжелые наносят раны
От храма острые осколки.

ГЛАВА VIII

НЕ БОГИ ГОРШКИ ОБЖИГАЮТ...

Лечение огнем, жаром известно с древних времен, но нами (многими из нас) напрочь забыто. Автор в течение последнего года немало времени потратила на то, чтобы получше освоить метод китайского цзю (прижигания), и полна уверенности, что и вы вполне сможете им пользоваться, тем более, что полыни наросло на земле полным-полно.

Очень точно подмечено, что не только боги горшки обжигают. И не только горшки. Вот китайцы, скажем, не один век назад придумали чудодейственный способ лечения огнем «цзю» и успешно им пользуются. А почему бы и нам не научиться? Если вы овладеете техникой согрева важных для здоровья зон при помощи сигареты из полыни (цзю-терапия), то сможете помочь себе, друзьям, ребенку... Цзю по-китайски значит прижигание.

Сначала научимся делать сигареты. Набрали полыни, посушили (запасы на зиму сделайте). На тонкую бумагу кладете 8 граммов измельченной травки, теперь скручиваете как папироску и заклеиваете шов. Хорошо, все правильно делаете. Длина ее — не более 20 см, а диаметр — 1,2 см.

Нанесите на сигарете несколько рисок, через каждые 1, 3 см (как на градуснике). Каждый отрезок сгорает в течение 10—12 минут (запомните, пригодится при лечении). Если вы все правильно сделали, то температура горения сигареты достигнет 43–45 градусов, что безопасно для кожи и достаточно для прижигания.

Еще немного теории, вернее, практических данных, прежде чем мы приступим с вами к действию. Цзю бывает

разное, что связано с возрастом больного и с силой воздействия.

Тепловое цзю. Сигарета неподвижна. Тлеющий конец ее устанавливается на расстоянии 1,6–2 см от кожи, а саму ее фиксируют. Если ваш пациент не морщится, не охает, значит, вы все выполнили верно, ибо тепло должно быть приятным, успокаивающим. Время лечения 5–10 минут.

Таким глубоким прогреванием можно прекрасно справиться, например, с заболеваниями кишечно-желудочного тракта (позднее будет рассказано о многих из них).

А вот для детей применяют метод *клюющего цзю.* Движения такие, как у собирающей зернышки курицы: вы то приближаете сигарету к телу, то удаляете, то появится ожжение, то исчезнет. Причем на каждую точку воздействуют 2–5 минут.

Есть еще *утюжащее цзю.* Слово говорит само за себя. Да, вы словно разглаживаете, непрерывно водя тлеющей сигаретой над очагом боли, захватывая довольно большой участок. Очень хорош метод для лечения нейродермитов, чешуйчатого лишая, экземы, помогает, если вы приметесь снимать мышечную боль и даже местный ограниченный паралич.

Еще немного теории. Для общего развития, что называется. Цзю может вызывать то возбуждающее действие, то тормозящее. Ограниченное и глубоко проникающее прогревание способствует восстановлению сопротивляемости организма — «прибавляющее» действие, «бу», как называют его китайские врачеватели. А вот обширное и поверхностное (утюжащий метод) устраняет вредные «нападки» внешних факторов и оказывает «отнимающее» действие, оно называется «се».

После «бу» обязательно слегка надавить на место прижигания, а при «се» делать это ни в коем случае нельзя.

И еще. Когда вам надо оказать «бу», прибавляющее действие, то и сигарету вы берете тонкую. И вот вы довольно долго, зафиксировав ее, держите над точкой, 5, а то и 10 минут! Очень напоминает иглоукалывание, правда?

А при утюжащем цзю («се») сигарету выбираете толстую, работаете ею довольно близко к телу — можно полтора сантиметра (индивидуально, конечно), а тепловое воздействие непрерывное (как утюгом водите: туда-сюда).

Итак, вы освоили азы удивительного цзю. И конечно, у вас готов вопрос ко мне: что именно можно так вылечить?

Если вы перевернете страницу, то увидите, что там нарисованы стопы с разными зонами — они под номерами.

Вы уже приготовили сигарету? Что, зажгли ее? Не спешите, рано брать спички. Так, открываем страничку, где нарисованы ваши ножки (не ваши? Неважно, нарисованы же!). Вы не раз слышали, а то и читали, что именно на стопы «выходят» все ваши органы. Да, да, отсюда-то мы и достанем печень, почки и другие заболевшие части тела. Не станем утомлять себя дальше теорией. Главное — результат, польза от наших занятий.

Еще очень важное сообщение, всего одно. Первая точка в осваиваемой методике находится не на стопе, а возле коленки (рис. 1). Вы ее отлично знаете, да, да, точка *цзу-сан-ли*.

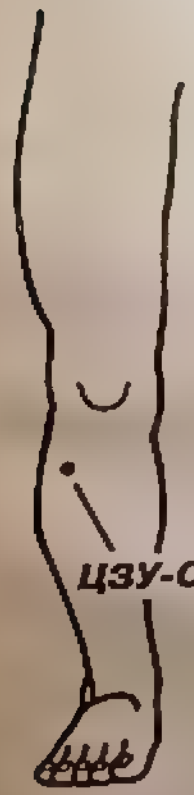


Рис. 1.

С нее, точки долголетия, мы будем начинать лечение любой болезни, она будет нашим «золотым ключиком» в страну здоровья. Не забывайте ее!

Что же попробуем вылечить у ребенка, бабушки, папы? Может быть, начнем с *аллергии*? Не надо махать руками и ссылаться на эскулапов со степенями и званиями, которые годами мучаются с такой «болячкой», и, как правило, с отрицательными результатами.

Особенно страдают молодые. Иная девушка и на дискотеку не пойдет из-за прыщиков, которые как назло окидали все лицо и шею... А соседский малыш заснуть не может, все тело чешется у бедняги...

Однако мы немного заболтались, а ваша сигарета как следует разгорелась. Поначалу сделаем легкий массаж зоны печени: она под правою лопаткой. Такая разминка (захватываете «кусок» мышцы и словно стараетесь раздавить ее между пальцами — осторожно, не до синяков!)

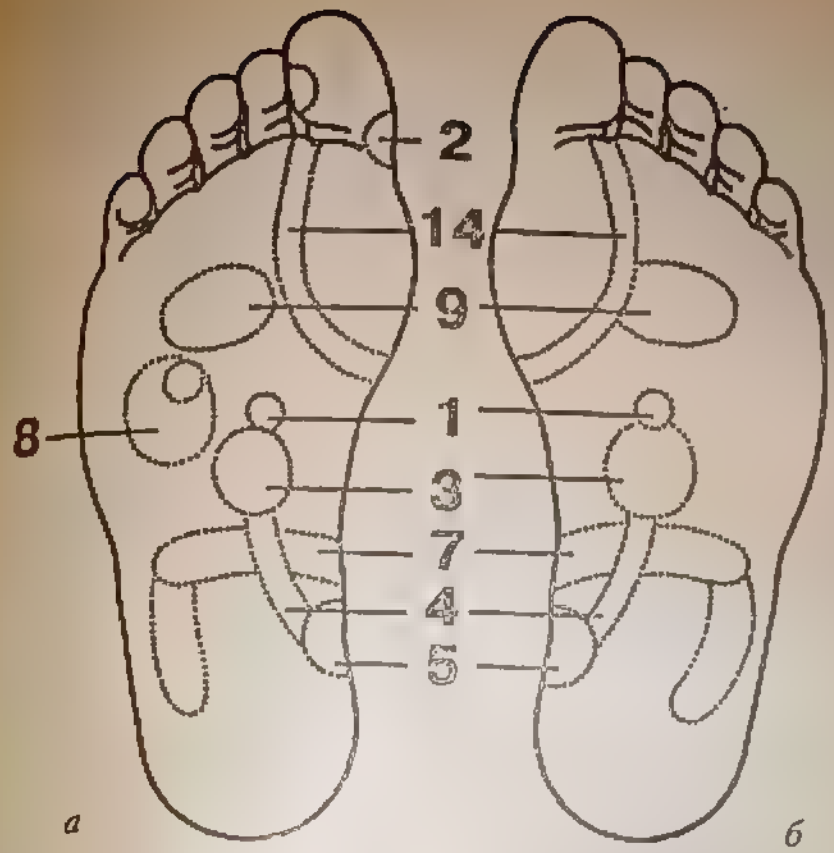


Рис. 2. Зоны стопы (а — правая, б — левая).
1 — надпочечник, 2 — паращитовидная железа;
3 — почки; 4 — мочеточник;
5 —мочевой пузырь; 7 — кишечник;
8 — печень; 9 — бронхи и легкие.

весьма полезна для желчного пузыря, а то в его протоках непомерно загустилась желчь. Дадим ей свободно вытечь для хорошей работы кишечника.

А затем находим на стопе зону под цифрой 1 (рис. 2).

Вот он, кружочек, почти в самом центре стопы. Ваши надпочечники, что-то они забарахлили, вот и появились высыпания. Ярко-ярко светит ваша полынная палочка. Установите ее на расстоянии 1,5–2 см (если ваша ножка чрезвычайно чувствительная, то подальше немного, а если вы толстокожая, то поближе поднесите). Держите, держите ее над зоною.

Зафиксируйте огонек, а то рука устанет. Надо греть ее не менее 5 минут, а в следующий раз можно и до 10 минут дойти. Приятно? Вот и славно! Не бойтесь, не заго-

рится кожа, может, только чуть покраснеет: ведь температура огонечка всего 45 градусов, как вы помните.

Чувствуете, словно исчезла поясница? О таком можно только мечтать! Значит, прогрев удался, дошел до места назначения!

Передохните и переходите к следующей точке. Видите цифру 2 в кружочке? Справа от большого пальца? Нашли? Маленькая зона у самого края стопы представляет на ней паращитовидную железу. Она-то и сбилась со своего ритма, отчего тоже могла появиться сыпь на ваших руках, ногах, а то и на лице.

Приступаем ко второй стопе. Все делаем в такой же очередности, как на первой. Я уже слышу ваш вопрос: сколько же раз делать? Разве сами не догадываетесь? Пока не исчезнет сыпь. А через недельку сделайте еще несколько сеансов — для закрепления результатов.

Просто невозможно нынче встретить человека с нормальным *давлением*. Даже у детей что-то неладное бывает с ним. Как известно, наше давление напрямую зависит от работы почек. Да, да! Чуть разбалансировалась наша почечная система — и готово: поскакало давление, то вниз, то вверх!

Конечно же мы хватаемся сразу за таблетки. Их придумали уйму, на нашу беду. Слава Господу, в последнее время исчезли они из аптеки, а те, которые еще есть... От одной этикетки со стоимостью препарата давление подскочит сразу на двадцать единиц, а то и больше.

Я хочу успокоить вас, не нервничайте, друзья. Давайте-ка попробуем обойтись без фармацевтов, побережем наше и без того пошатнувшееся здоровье от излишней химизации и снова обратимся к древнему китайскому цзю, то бишь к сигареткам из полыни.

Смотрим внимательно на рис. 2 и находим интересующую нас область. Вот она, под номерами 3, 4, 5. Найдите их на стопе вашего пациента. Уже разыскали? Подождите пока разогревается волшебная палочка — сделайте поглаживающий массаж всей поверхности спины. Не надо так усердствовать, не до пота же! Просто своими теплыми руками (вы же растерли одну ладонь о другую, да?) разогрейте мышцы спины, словно расслабляете их, чтобы они с

большим удовольствием стали принимать сильное тепло, что вот-вот польется к ним снизу.

Все остальное вы знаете: закрепили сигареточку, она принялась за дело. Как тепло стало слева над поясницей... Теперь к правой стопе поднесите полынный жар.

Так. Все правильно. Вы и сами поняли, верно? Потому что и в правой почке просто-таки благодать наступила. Теперь ведите сигарету словно по канальчику от зоны 3 (почки) к зоне 5 (мочевой пузырь), ведь именно здесь, на перемычке, ваши мочеточники — зона 4. Прогрели и их? И на одной, и на другой ноге? Займитесь мочевым пузырем. Он, как вы видите, под номером 5, у самого края стопы (см. рис. 2).

И вот сейчас, когда вся система задействована, получив изрядную дозу тепла, если вы слегка расслабитесь, то непременно ощутите удивительную легкость в области всей поясницы. С чего бы? Все предельно просто: боль ушла оттуда, а с нею и тяжесть, вот и стала словно невесомой поясница. Последите таким вот образом (с сигаретой в руках) за ее состоянием, и, я уверена, легкость и невесомость станут обычным ощущением. С Богом!

Ну а про давление и говорить нечего, с чего бы ему возникать и скакать в разные стороны, если почки в полном порядке?.. И за что только не отвечают наши почки! Если вы станете подносить греющий огонек к тем же зонам, о которых выше шла речь, и еще прибавите к ним четыре (взгляните на рис. 3: вот они все под одним и тем же номером 6 — лимфоточки), сможете в скором времени избавиться и от болей, что настигают вас при *варикозном расширении вен.*

Конечно, сначала необходим тот же поглаживающий массаж, разогревающий поясницу, который делаете так: от крестца в обе стороны кнаружи.

Победы вам и над такой хворью!

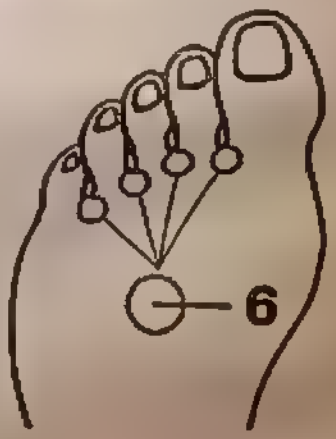


Рис. 3. Лимфоточки.

...Мы все наслышаны о чудесах Кашпировского. Помните, как все были поражены, увидев лысую девушку, которой наш маг и чародей взял да и «подарил» волосы! И не ей одной...

— Но то же Кашировский... — слышу я ваш унылый голос.

Но я отвечу вам, чтобы пресечь сомнения: не боги... Конечно, «горшочек» ничего себе... Однако если не верить в свои силы, то нечего и браться. Между прочим, из Библии известно, что Господь создал человека по своему подобию. Так что в каждом из нас есть Бог, есть силы необыкновенные, есть дар вершить чудеса.

Вера побеждала всегда любые хвори, любые беды. Так что вперед! Если уж и не вырастим волосы, так хотя бы подправим их!

У вашего ребенка началось *выпадение волос*...

— Авитаминоз, — глубокомысленно заключает врач.

— Но помилуйте, доктор, мой ребенок съедает по килограмму апельсинов в день... — чуть не плачете вы.

Стоп! Вы же знаете, что спокойствие матери — первое лекарство. Приласкайте его и скажите ему и себе (непременно себе!), что все будет отлично, все пройдет!

Перестали хныкать. И делаем вибрационный массаж области заднего края, где наблюдается выпадение волос. Постукивая пальцами, вы как бы отсекаете границу, не давая расширяться опасности. Прекрасно, поставили «ограждение»!

Как будем дальше действовать, мама (или папа)? Правильно, как зернышко курочка клюет, так и вы сигаретой водите: то приближаете, то отодвигаете ее от кожи. Не сомневайтесь: получится! Ответственность за здоровье дитя, как вы знаете, делает чудеса. А вера? Вы же верите в победу!

Если слегка покраснела кожа, не пугайтесь. Так и должно быть. В конце сеанса смажьте ее уриной (лучше отстоявшейся, суточною), можно и «Тройным» одеколоном.

Теперь находим нужные нам для лечения зоны. Они на противоположном конце тела вашего сына (дочери) — на стопе. Обратитесь к рис. 2 — зона 7, кишечник (на обеих ногах, заметили?). А затем на правой ножке находим зону печени и желчного пузыря, они под цифрой 8.

Вот откуда идут к волосикам всякие худые соки... Итак, все места разыскали, начинайте согревание-прижигание. Пусть цзю поможет вам справиться с бедою.

А что касается взрослых со слабыми волосами, а то и облысением, то здесь меняется только метод: вместо клюю-

щего надо применить глубокое тепловое прогревание (тоненькой сигареткой).

Однако попробуем вместе справиться с неприятным недугом. Вот вы «орудуете» огонечком... И такое блаженство охватывает вас, словно в горячую воду опустили ноги. И печени стало будто радостно, да?

Между прочим, раньше считалось, что наше веселье проистекает именно от нее... Вот в данный момент, когда тепло совсем рядышком, «прибыло» к месту назначения, именно в печени наступает просто-таки блаженство...

Не бегите после первого сеанса к зеркалу придирчиво рассматривать пораженный участок. Рано! Пока ваш кишечник придет в норму, ох сколько времени пролетит! Но оно работает на вас.

Упорно, изо дня в день обрабатывайте зоны на стопе, и успех придет к вам. И не забывайте всякий раз, как начинаете процедуру, произнести: Господи, помоги мне, будь милостив к моему ребенку (домочадцу)...

И вот сначала легкий пушок словно заштрихует пустые места, потом они станут темнеть...

Успеха вам в вашем начинании, друзья мои!

Я думаю, никто не будет возражать против разговора о лечении *бронхита и бронхиальной астмы*?

Нудное и трудно поддающееся заболевание. Одни врачи советуют вам всякие разные ингаляции, другие категорически запрещают «засовывать» что-либо в тончайшие альвеолы и уверены, что грубое вмешательство неминуемо ведет к самому худшему.

Однако столь разные точки зрения не мешают болезни выбирать все новых и новых жертв. Иные годами маются, а вместо облегчения получают хроническое заболевание. Дети малые задыхаются от кашля, и управы на него не найти...

Если не помогла и мануальная терапия (о ней вы почитаете в главе, в которой рассказывается о позвоночнике), попробуем потягаться с недугом при помощи все той же сигаретки. Да, да, огоньком (между прочим, наши бабуси всегда считали огонь врачующим).

Вы, конечно, помните, что дети и взрослые лечатся по-разному? Но начало одинаковое и для тех, и для других. Делаем вибрационный массаж астматически-бронхиальных

зон. Похлопали теплыми ладошками (максимально расслабьте их), и порозовела грудина, согрелась под нашими пальцами (они должны быть горячими, вы знаете).

Беремся за стопы. Снова вернитесь к рис. 2. Вот-вот: под номером 9 и находятся нужные нам бронхи и легкие. Поработали на одной стопе, затем на другой. А сейчас поддадим немного жару надпочечникам (они у нас под цифрой 1 значатся). От их состояния зависит абсолютно все в нашем теле, вы знаете, да?

Хорошо! Добились легкости чуть повыше поясницы, вот теплая волна поплыла дальше, к лопаткам (именно здесь и расположены у нас надпочечники). Немного огонька уделите и паращитовидной железе, вот она сбоку у корня больших пальцев — зона 2.

И снова совет: не ленитесь! К тому времени, как вы, отчаявшись, стали сами искать способ «починить» свои бронхи, в последних накопилось немало всякого. Не исключено, что на сегодняшний день они более чем на одну треть забиты если не гноем, так всякими ингаляционными материалами.

Будем надеяться, что ваше терпение и упорство принесут плоды! Тут неплохо подключить глину (и для детей, и для взрослых). Если отошел мороз и глины заголубели возле строящихся станций метро, несите их, готовьте и принимайтесь за дело. Глинотерапия в содружестве с цзю, вполне возможно, и сумеет обуздать недуг.

Не медлите! (О глинах рассказано в одной из глав моей книжки, найдите ее, изучите методику.)

— А если поврежден *позвоночник*? Неужели и его можно поправить полынными сигаретами, — удивитесь вы. Попытайтесь! Попытка — не пытка, как говорят. Готовим спину: легкое поглаживание по обе стороны остова. Ну а на стопе наш позвоночник представляет ее свод. Вот номера — 10, 11, 12 и 13 (рис. 4). Если просто помассировать как следует свод на одной и другой ноге, то позвоночнику сразу становится довольно приятно.

Водите, водите сигареткой над сводом. Туда и обратно, чтобы всей зоне доставалось тепло, а затем словно «впиваетесь» (на целых 5 минут) тоненькими сигаретками попе-

Рис. 4. Зоны свода стопы.

10 — шейный отдел позвоночника;
11 — грудной отдел позвоночника;
12 — поясничный отдел позвоночника;
13 — крестец и копчик

ременно в три названных номера. Сняли боль, неплохо бы заняться амосовскими раскрутками: после прогрева не так и трудно.

Как ни странно, но *ожирение* нередко мешает многим женщинам (да и мужчины тоже накопили на животе) даже в наше трудное время.

Как-то недавно прочитала и очень весело смеялась над такой фразой: если вы можете руками достать свои стопы, то принимайтесь их массировать. А ведь есть такие (и их не так уж мало!), которые просто не в силах добраться до своих подошв.

И где же таится враг нашей фигуры и талии? Первое место пребывания недуга (ожирение — очень тяжелый недуг), можете себе представить, средняя часть наружной стороны плеча.

Потрогали? Больно? Не ущипнуть? Точно!

Необходим вибрационный массаж. Хлопайте, хлопайте теплыми ладошками (расслабленными!), словно хотите растрясти мышцу. Да потерпите же, сами виноваты, что больно.

На стопе знакомые вам области. Вон они, наши «приятельницы»: и паращитовидная железа — зона 2, и щитовидная — зона 14 (вот она, словно «отсекает» большой

палец от остальных), и обязательно и непременно почки — 3 и надпочечники — под номером 1 (см. рис. 2).

Надеюсь, все разыскали. Борьба будет тяжелою, предупреждаю. Накопить лишний вес нетрудно, а вот избавиться от него... Да не раскисайте же, хватит унывать!

Всего вам доброго в освоении чудесного метода цзю, друзья. Пусть удача сопутствует вам! Надеюсь, вы все время помнили о «счастливой» точке цзу-сан-ли и не забывали каждый раз и ее «приласкать» огоньком?

И еще, при первых же положительных результатах не пропустите случая поблагодарить Господа нашего за его помощь в заботах ваших...

Хочу умереть счастливой...

Наверно, счастие нельзя изведать,
Его, должно быть, можно ощутить,
Нельзя нам Господа проведать
И для себя чего-то попросить...

Чего просить, коль путь начертан,
Я делаю последние шаги.
Куда я попаду? Где черти?
Туда, где не видать ни зги?

Стою у краешка самой Вселенной...
Быть может, попаду на Водолей?
У каждого свой путь нетленный,
Но хочется туда, где посветлей...

Стрелец наполовину, Козерог,
Как это все во мне вместилось,
Какое было множество дорог,
И вместе все остановилось...

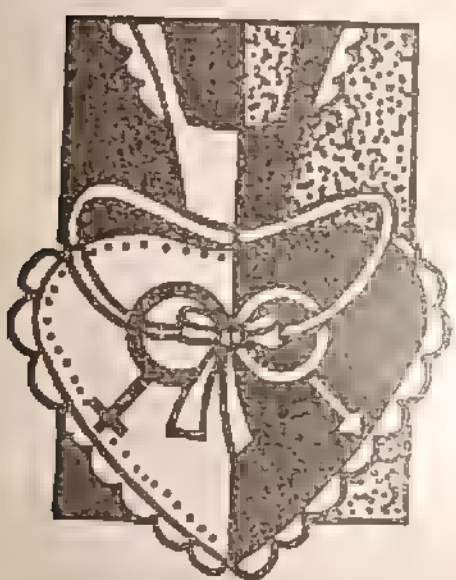
Я ни о чем, конечно, не жалею,
Мне много радости досталось,
Теперь я вот уж не болею,
А смерть — наверное, усталость...

И эти дни, когда ты рядом,
Хочу последними считать,
Чудесным саваном-нарядом,
В котором не о чем страдать...

ГЛАВА IX

КОГДА ИЗ СЕМЬИ УХОДИТ ЛЮБОВЬ...

Автор заранее просит прощения, если не совсем точно угадала-разгадала ваши семейные проблемы, но она старалась не уходить от фактов, которые, она надеется, и вам кое-что полезное подскажут по вопросу укрепления семьи.



Вот поругала я в одной из глав кавалеров наших, а о дамах и забыла. Но их поведение дома, особенно внешний вид, тоже иной раз заслуживают порицания. Только не сердитесь на меня, мои голубушки, за то, что я хочу вам сделать замечание и пожурить. Моя мама всегда говорила:

— Слушай, когда тебя человек ругает. Значит, он хочет тебе хорошего, чтобы ты лучше стала...

Святые слова, я вам скажу, очень мудрые. Так что не корите меня, хорошо? Вы же поняли, что я вам хочу только доброго, милые мои, чтобы поменьше было у вас неприятностей и тревог. Чтобы, почитав мои строчки, у вас бы стало легче и спокойнее на душе, наладилось бы все в вашей семье либо в семье детей ваших...

Я писала, что мужчина перестает следить за собой, как обзаводится семьей. Раньше, бывало, когда ухаживал за вами, так вы небритым и не видывали его. Одеколоном от него пахло чудным, и ногти всегда в порядке (вы как-то подумали, не делает ли этот шелкопер маникюр), а уж о чистоте воротничка вы не однажды рассказывали подружкам.

Одним словом, всегда со стрелкой на брюках, костюмчик тоже наутюженный и ни одной соринки-ниточки

нигде и никогда вам на глаза не попадалось в его паре-тройке. И шарф, что он давал вам в руки, когда раздевался в прихожей, нередко казался вам только что купленным в магазине, не так ли?

А теперь... Куда же подевался бывший чистюля, который теперь и шею не помоет, если ему в сердцах как-то не крикнешь: вымыл бы се хоть раз в неделю, рубашку не отстирать даже замоченную, кипятить приходится!

А во что превращается наволочка, на которой спит ваш любезный супруг?! Тут уж вскоре не поможет никакой широкорекламируемый (не один раз в день) импортный порошок, только если выбрасывать...

В туалет после него вы ребенка не пустите, сначала самой надо пойти, чтобы за взрослым человеком унитаз привести в порядок (он считает, видимо, такое унизительным для себя, но ничуть не обременительным для вас...), и если аэрозолем не попрыскать, то там без респиратора и находиться противно. Конечно, насчет запаха, тут вины его нет, все естественно, но если бы этот...

Я не стану называть вашего милого муженька теми словами, которыми вы теперь пользуетесь, чтобы обозначить более четко его «поведение» в семье, поскольку у каждой из вас они персональные, как говорится (я надеюсь, не матерные, ибо такие слова вам принесут больше вреда, чем ему, а с него, привыкшего на работе к их звучанию, просто как с гуся вода, как выражаются некоторые).

Давайте в данной конкретной ситуации, наиболее неприятной из всего вышеперечисленного, попробуем обойтись без данных вредных для вас и безразличных для него слов, но так, чтобы многое сразу и изменилось... Согласны? Слышу, слышу, просто кричите мне издалека: конечно, согласны! Еще бы, вам просто все нервы измотал этот неряха, записанный с вами в одной квитанции, то бишь свидетельстве, подтверждающем, что он ваш муж, а вы его жена...

Правильно, правильно, что написано пером, то не вырубишь... И зачем вырубать, когда детишки бегают по комнате, его и ваши, совместные. И все, что вокруг — вещички, телевизор и т. п., и т. д. — все, хотя и не обозначенное в перечне, все общее, стало быть... Как вспомню одно судебное заседание, на котором делили имущество (я

на нем присутствовала как корреспондент), аж дрожь пробирает: до чего же чужие люди столько лет проживали под одною крышей...

Все, все, мы с вами до такого не доведем свою семью, да?! Итак, наберитесь терпения, понюхайте перед тем чесноком, чтобы вы смогли, не дергаясь, войти в тот отсек, в котором мы решили навести мир и порядок. Его, отца семейства, тоже пригласите. Нежно так, ласково, всечасно памятуя, что мужчина — тот же ребенок, только ростом побольше. Так, чувствую, все усекли, а потому взяли его за руку (не надо тянуть его за ушко на солнышко!).

— Малыш, — я почему-то именно так называю своих очень высоких друзей мужского пола, и им, представьте, очень нравится такое название, — возьми вот этот листок мягкой бумаги и протри все там внутри за собой, хорошо? А теперь спусти воду получше. Ты видишь, как трубы идут? Да, поперек! Такую конструкцию какой-то инженер-сантехник придумал.

Тут глаза вашего спутника зажигаются неподдельным интересом, ибо он прекрасно понимает, что в инженерном решении допущен явный просчет, доказывающий, что деятель, то есть конструктор, был не на высоте, а может быть, и вообще плохо учился, если такую вот трубу мог придумать...

Пока он раздумывает о несовершенстве нашего технического образования, вы предлагаете ему взять в руки ведро и наполнить его водою, ибо в домашних условиях он может вполне избежать последствий сей недоделки инженерной мысли.

Да, говорите вы ему, придется нам теперь самим всякий раз, когда наступает необходимость, именно так расправляться с нехорошим запахом, который получается из-за вышеупомянутого несовершенства: надо двумя-тремя ведрами промыть как следует не так поставленную трубу.

Конечно, он понимает, на то он и мужчина, чтобы разобраться в технике, поскольку даже вы сумели данное подметить и найти верное решение. С этой минуты вы союзники и помощники друг другу.

И теперь вы совершенно уверены, что и в следующий день он поступит так, как под вашим чутким, конечно же, руководством только что поступил. Постойте, не уходите

оттуда и обратите его внимание на запах, который стоит в маленьком отсеке.

— А знаешь, Колюня (либо Мишуня и т. д.), меня тут одна смешливая и вечно радостная бабушка с нашего двора (я не обижусь, называйте меня как вам вздумается) научила. И аэрозоля не надо... Спички при тебе, да? Вон этот комочек из газеты подожги-ка и поводи вокруг себя. Вон какой дымок отличный. Нет, не бросай в унитаз, а то его снова отмывать придется, от сажи. Накрой баночкой жестяной (а она наготове стоит в уголочке, да?).

Так все и сделал ваш Колюня (или какого другого имени ваш спутник по жизни), и сам почувствовал, как приятно понесло дымком, как чисто-пречисто стало тут, где вы стоите рядом с ним. Вот он вас и приобнял слегка. Он гордится своей женушкой, которая сразу и поддержала его в оценке незадачливого товарища из какого-то КБ.

Вы, конечно, делаете вид, что именно ваш предельно умный-разумный муженек обратил ваше внимание на техническое упущение. Вообще не надо выяснять (никогда, не имейте такую привычку даже в трудных ситуациях!), кто первый высказал умную мысль. Простим, милые мои соплеменницы, им их слабость — считать себя умнее нас. Хорошо? Пусть они считают, а мы будем, идет?

Я так думаю, если мы с вами в таком месте достигли взаимопонимания, то впереди нас ждет только победа. Не так ли? Да, именно женщина должна задавать тон во всем, я так считаю. Ведь если бы она не ходила дома в засаленном замызганном халате, то, вполне вероятно, и он бы приосанился, посмотрел бы на себя со стороны, сравнил свой вид с вашим. И все бы он сделал с вашей помощью, по вашему негласному указанию, сударыни мои...

Приведу пример из своей семейной хроники. Мама у нас была на редкость чистоплотным и аккуратным человеком. Хотя была она простых крестьянских кровей, но я не помню, чтобы я видела ее когда-либо в халате. Жили мы на 18 квадратных метрах вчетвером (отец, мать, брат и я) в коммунальной квартире.

Пылинки не было на комоде, этажерке или столе, все стояло на месте, никогда такого не замечала, чтобы в комнате валялось грязное белье. По утрам отец получал из шкафа ароматную хрустящую от крахмала рубашку, све-

жие носочки каждое утро выдавались ему и брату. Наглаженная школьная форма «смотрела» на меня со стула. А возле порога блестела надраенная братом обувь для всей семьи. Я вот сейчас задаю себе вопрос: когда она все успевала? Как она умудрялась при такой тесноте, не имея крана с горячей водой, привести все в порядок, содержать дом в такой чистоте, быть всегда со вкусом и очень чистенько одетой? Уму непостижимо!

Она работала дома, вязала шерстяные коврики для железной дороги, что отнимало немало времени. Про обеды я и не говорю, еда была только сегодняшней, ароматной и свежей. Отец любил пиво, и к его приходу на столе появлялась бутылочка его любимого «Мартовского».

Но это, как говорится преамбула, то есть предыстория. Мой брат, привыкший к такой вот чистоте с детства, женился на красивой учительнице, для которой чистота и порядок были понятиями второстепенными, а медлительность в движениях делала ее похожей на сомнамбулу. Порой казалось, что она спит на ходу и даже видит сны.

Разногласия начались с первой же стирки. В маленькой комнате, выделенной для молодоженов, не пройти. Посуда после завтрака и остатки его стоят на столе, вокруг которого лежат кучки грязного белья. Картина имеет название: «Невестка стирает»!

Сама она в каких-то немыслимых и грязных, конечно же, чоботах (в которых она ходит и по улице), в длинной шерстяной кофте, тоже далеко не первой свежести, и без передника (она не признает данной детали одежды), далеко ниже колен спускается ночнушка, сильно помятая. Медленно раскачиваясь как уточка, она бродит из кухни в комнату и лениво теребит белье, что и называется стиркой, как я понимаю.

Брат приходит с работы на обед, но протиснуться к столу нет никакой возможности. Он отставляет одной рукой табуретку, толкает ногой кучу белья, которое загораживает подходы к обеденному столу, и вместе со скатертью сбрасывает с него все, что стояло, чтобы поставить тарелку с борщом, который сам и подогрел.

Конечно, нелегко разобраться в мужской психологии, но, милые мои сестры по полу, неужели в тот момент моему брату захотелось бы поцеловать свою красивую женушку?..

Неужели в конце дня ему захочется приласкать ее, а если уж совсем откровенно: неужели возникнет в нем желание близости? Я не уверена. А вы? Так что, заполучив в мужья человека, думайте, милые мои красавицы, и о его эмоциях, и о его ощущениях, о том, какою он вас видит и, конечно, о том, какой бы он вас пожелал...

И никакая партия (было такое времечко, когда ревнивые жены обращались в партком!), никакой дядя, ни одна тетя Фея не помогут вернуть мужа в ваши объятия, ибо его любовь, его желания — все в ваших ручках, а они (как и вся вы) должны быть чистыми и пахнуть лавандою... Кстати, запах лаванды я не случайно упомянула, в нем столько нежности, неги и тревожного тепла...

Вспомните, как шли вы (еще совсем недавно...) на свидание с ним, как трепет охватывал вас, лишь положит он ладони на ваши плечи... Припомните, как отглаживали на платье (юбке) каждую складочку, как чисто мылись с ног до головы, как часто меняли белье, хотя он не смел и прикоснуться к вам...

И когда воспоминания вызовут ощущение свежести (словно ветерок весенний откуда-то появился) в теле и нежности в душе, повторите их... Повторяйте их всякий раз, как возвращается он (ваш муж, ставший от данных воспоминаний снова возлюбленным) с работы, как свидитесь с ним в конце дня, и свидание продлится долго-долго... Я знаю, я верю, дорогие мои женщины! Будьте женщинами в каждом дне, и тогда только к вам (а не к другой) будет стремиться ваш избранник, только к вам...

Мужчины, невзирая на звание «сильный пол», существа нежные, с легко ранимой психикой. Я уже писала о том, что грязь, развал, беспорядок, помойки, свалки и т. п. пагубно действуют на нас, а ЮНЕСКО установила (ее эксперты), что все вышеописанное разрушает нашу психику.

И вот она, легкоранимая мужская суть (а психика, конечно, наша суть), при виде неряшливости, неухоженности, непричесанности и т. д. травмируется, дает сбой. И мужчина идет... к ларьку, и не только к нему, но и к ней, то есть к другой...

Я уверена (если продолжить семейную хронику), что мой покойный брат потому и начал пить, что не мог выне-

сти вечно грязных кастрюль и тарелок, неряшливого (скажем мягко) вида жены. Он не мог уйти из семьи, потому что был воспитан в лучших семейных традициях, хотя и порывался не однажды покинуть неопрятные апартаменты, заметно расширившиеся после смерти нашей матери (но, увы, не ставшие оттого более чистыми).

За пять лет до кончины этот немолодой человек развелся со своею дражайшей половиной и строго сказал:

— В мою комнату не заходить!

Он сам себе готовил, сам стирал, он не уподобился грязнухе-жене, в его жилище всегда царила чистота. Как-то моя 15-летняя дочь спросила у меня, когда мы вместе делали уборку в доме:

— А тетя Л. (называлось имя невестки, то есть тети ее) когда-нибудь мыла под кроватью?

Я думаю, не стоит комментировать последнюю фразу. Хотя можно было бы кое-что сказать и еще. Друг моего отца потерял в войну всю семью и долго не мог обрести «замену», что ли. Мама говорила, что дяди Колина жена была редкой аккуратисткой и прекрасной хозяйкой, потому так трудно ему найти теперь подругу жизни.

Всю мою юность дядя Коля вел поиски, но, увы. Так и не смог никого сравнить со своею погибшею Аннушкой. Но дело не в самих поисках, а в том, какие критерии он применял к очередной невесте.

— Красивая, поговорить умеет, мальчик хорошо учится в школе, послушный, хорошо воспитан, — рассказывал как-то он при мне моему отцу.

— Ну так женись, — говорил отец, которому такие вот преамбулы, верно, надоели, ибо кандидатуры обсуждались нередко.

— А вот, Михаил Иванович, сидим третьего дня за столом, чай попиваем, мирно так беседуем. И сердце вроде бы оттаивает от ее говорка журчащего...

— Я все понял, только вот вижу опять что-то у тебя, Николай, не вышло?..

— Да, снова не вышло! Сидим так это, я вдруг чувствую, какой-то запах стоит нехороший в квартире... Прямо в комнате. Думаю, может, малец сапоги грязные под кроватью держит или носки свои под подушкой запрятал... Позавчера не было такого... Пошла она на кухню за чайни-

ком, а я нагнулся, чтобы уличить мальчонку... А там в тазике белье замочено. От него и несло... И все, просто как рукой сняло всю симпатию к ней. У нас, бывало, в комнате завсегда сиренью пахло. Выдумщица была моя Анютка. Нарвет летом листья сирени (ее у нас в палисаде много росло), за белье в шкафу сунет...А тут...

Неплохой советик дал нам сейчас дядя Коля, неправда ли?

От такого советика и в моей комнате словно букетик с белыми гроздьями появился... Чувствуете, до чего же нежный запах, такой родной. Чего-чего, а сирень у нас повсюду, возле каждого дома свои ветви раскидывает. Вот и у меня под окном она только что отцвела, а листиков я наберу, как поеду за город, обязательно, помяну тем самым тетю Аню. Испробуйте и вы, вместо аэрозолей в туалет букетик поставьте, а от аэрозолей, кроме аллергии, ничего хорошего и не бывает...

А к выбору невесты и к тому, почему становилось солдату так неуютно и дискомфортно от вида нечистого белья, мы еще вернемся, ибо проблема является не столько этической, а больше психологической, что гораздо серьезнее, поскольку влияет на наше с вами здоровье (через психику, между прочим).

Сейчас же, чтобы закончить описание «рецепта», как удержать подольше мужа при себе и для себя, хочу вам еще кое-что подсказать полезного для данного конкретного случая. Буду предельно откровенной с вами, и вы меня, пожалуйста, не стесняйтесь, ибо дело житейское...

Первое. Не спите никогда с мужем в одной постели, не отдыхайте. Вы и представить себе не можете, как привыкание к телу (при совместном ночном отдыхе) отрицательно действует на желание мужчины обладать вами. Не пройдет и полугода, как он напрочь перестанет ощущать вас как женщину, а значит, желать...

Да, да, я уже и «прочитала» ваш вопрос, хотя вы его еще не успели сформулировать.

— В наших тесных помещениях...

Именно в наших тесных квартирах, когда рядом спят дети, и тем более не надо и нельзя. Не надо превращать чудо обладания в простой до примитивности физиологический акт, поскольку мы с вами если и животные, то высшего класса...

Ночь дана человеку для отдыха, вот и отдыхайте, Морозны! Пусть муж спит на полу, постелите ему свежее белье, меняйте его чаще, утром просушите, провстривайте на лоджии или балконе, либо возле открытой форточки, чтобы пропиталось оно озоном, чтобы исчез из него запах пота. А в следующую ночь вы со своим бельем перебирайтесь на пол.

Зато какой желанной вы будете для него в редкие минуты уединения (чем реже, тем лучше!). Да и он вам всякий раз будет казаться необыкновенным и нежным...

Второе. Думаю, что «второе» заинтересует вас не менее первого пункта. В наши дни женщина панически боится понести (вы, надеюсь, понимаете, что именно я имею в виду?). Чего только не изобрели против данной «беды», каких средств и таблеток не изготовили, но, увы...

Дорогие мои сградалицы, испробуйте-ка очень доступное, безвредное и бесплатное средство. Его подсказал один врач, который обычно избавляет вас от ненужного вам зачатия. Он просто пожалел одну женщину (мне хорошо знакомую и потерявшую через данные операции свое здоровье, постаревшую от них).

— Я считаю, что ко мне попадают женщины из-за лени, — сказал он, совершая операцию и видя, что от стенок одного органа остается почти прозрачная пленочка, что в следующий заход он уже и не возьмется за инструмент.

— ?!

Да, да, вы удивились, как и та женщина, которой он рассказал о лени, из-за которой она якобы к нему далеко не впервые пожаловала. Ну, с мадам Ленью вы давно знакомы...

Оказывается, в кружке для подмывания должна быть... урина, то есть моча. Всего-навсего! Вот ею, если вы имеете обыкновение подмываться (а обыкновение просто необходимо иметь, и тут уж толкайте лень со всей грубостью и настойчивостью, не поддавайтесь ее провокаторским советам; ложись, мол, под бочок к своему милому), и надо помыться, и довольно тщательно, чтобы все под вашими пальчиками захрустело.

Такой вот простенький, но дельный, я вам скажу, секрет. Я давала данный совет десяткам женщин, и те, кто не ленился, тот и не попадал к доктору данной специальности. Пусть и у вас все получится и самым наилучшим обра-

зом, пусть подольше вы будете выглядеть молодыми и красивыми, голубушки мои милые...

Я надеюсь, что вам понравилось то, о чем я вам рассказала выше, я уверена, что вы успеваете снять передник, в котором вы готовили обед либо ужин, не поддались уговорам лени, и потому в квартире свежий воздух и даже не пахнет едою, что вы все-все успели сделать по дому и даже уложить красиво волосы или перевязать их ленточкою, а ваши тапочки так изящно выглядят на ваших ножках (они к тому же и проветренные, да?)...

А муж, войдя в квартиру, просто загордится своей женушкой, только от одного вашего вида (смотри выше) заботы сами снимутся с его плеч, и с первой же минуты он почувствует, что дом — его крепость...

Счастья вам, радости вам в вашем уютном жилище, сударыни и судари!!

Правда, сейчас, когда вы прибрались в своей квартире и все блестит в ней, когда все как влитое лежит на месте и всегда оказывается там, где вы привыкли его видеть (все равно что, лишь бы лежало на месте, а не заставляло бы вас нервничать в поисках другого места), когда и мужа своего приучили к порядку и он все теперь в доме делает с удовольствием (вы же знаете, что у себя дома мужчина не очень любит что-то делать, а вот, скажем, у друзей — с превеликим удовольствием), давайте уделим немного страничек снова нашим детям.

Разберемся в несколько ином аспекте воспитания их. Вот почитали вы о порке (это когда веревкой, ремнем либо прутиком по голому задику бьют за непослушание) и заахали, стали порицать меня: какая эта Травинка жестокая, да к тому же, будучи прежде учителем, нарушает основы советской педагогики...

Не сердитесь на меня и не возмущайтесь, милые мои соплеменницы! Кроме здоровья, ничего худого не принесет вашему ребенку и его задику данная «экзекуция» (вы, конечно же, именно так и назвали действия по моему совету, то бишь порку). Все это полезно, как я вам писала и как говорила лектор из Новосибирска. «Не жалейте задницу», сказала она с трибуны.

А вот когда бьют ребенка в душу, травмируют его неустойчивую психику, то такое не только вредно, но и

опасно. И для его здоровья, и для его дальнейшей жизни. И опять же возьму пример из своей собственной жизни. Не люблю я соринку в чужом глазу замечать, а в своем бревно не видеть.

Вот моя мама вовремя увидела, что одно плечо у меня ниже другого, спасибо ей за то великое. Она же, и опять же из любви ко мне, наградила меня на всю жизнь комплексом неполноценности.

Верно, она отошла от золотой середины, моя родительница, в усердии, не соблюдала меры в строгости... Увидев, как отличается одно плечо от другого, не сумела оценить-понять мою предельно ранимую психическую основу. Она корила меня (иной раз довольно грубо, что замечали и не одобряли родственники: ну что ты ее так ругаешь, словно она хуже всех) за то, что было и за то, чего не было, и даже за то, чего не могло никогда быть, что особенно угнетало меня.

— Вечно ты не как все люди, — постоянно слышала я все свое детство, а затем в юности и даже в молодости.

Я не хотела идти гулять на улицу «как все дети» — это вызывало раздражение и очередную взбучку (словесную, но обидную), я не бегала на танцульки (никогда в жизни не посещала танцевальных вечеров) — снова я не «как все люди», я не любила первое, сладкое, не могла взять в рот кусочка мяса, и вышеперечисленное вызывало возмущение и...

Да, да, и очередное утверждение, что я «не как все люди». Как реагировала моя слабенькая, только-только сформировавшаяся психика? Не как все — значит хуже всех... И пошло-понеслось: самоуничижение, неверие в свои силы и способности (причем я прекрасно училась), замкнутость, которая к десятому классу достигла гипертрофических размеров: мои одноклассники принимались подсчитывать, сколько слов говорила, кроме уроков, их нелюдимая и отчего-то всегда хмурая подруга, и иногда количество их равнялось нулю...

И если вглядеться в те юные годы, то уже в 18 лет комплекс неполноценности был налицо, что говорится. Если вы внимательно посмотрите на мою фотографию, что помещена в сборнике стихов «Одежды белые любви», то сразу

его и увидите в грустном взгляде погруженной в себя девушки.

А ведь заложено было во мне немало хорошего, доброго. Не однажды я задавала маме вопрос: как сделать так, чтобы не думать? Да, уйдя в себя, я строила диалоги, говорила с кем-то, кто умел меня слушать, кто хотел меня слушать. И конечно же, не высказанное, не выплеснутое в детской игре слово переполняло меня.

Но, увы, некоторые смеялись над тем, что я «слишком красиво» говорю, а не односложно, полусловами и междометиями, как было тогда (и сейчас вернулось) принято. И я замолчала. Надолго...

И снова я была отторгнута от всех, и снова за это в очередной раз слышала: вечно ты не как все люди... Бывало, за столом, когда мне хотелось рассказать о прочитанной книге, которая меня ошеломила, будила меня по ночам, мать строго и громко выговаривала: «Замолчи, не привязывайся со своими рассказнями к взрослым, не задавай им глупых вопросов».

И я глотала одну за другой книги, чтобы там найти какие-то ответы. Те ответы, которые должны были дать мне дома...

Вы помните сказку про гадкого утенка, должно быть. Да, постепенно и многие другие стали меня клевать. И за что бы вы думали? За то, что у меня три волосины на голове, за то, что у меня нет тонкой талии. И хорошо, что меня никогда не волновала и вовсе не интересовала моя внешность, ее состояние и вид всегда казались мне никчемной мелочью, а то ведь можно было довести девушку до самого худого, не правда ли?

Как-то недавно услышала в автобусе диалог мамочки с дочкой. Собственно, диалога вовсе и не было, поскольку девочка глотала слезы.

— Господи, и в кого ты уродилась такая неказистая, — сетовала родительница. — Пойди, пробей талон, — уже зло приказала она.

На кого злилась женщина? И еще апеллирует к Господу, — подумала я, и вспомнились когда-то пришедшие мне в голову слова: «красота — не достоинство, а уродство — не порок». А если поразмыслить, то красота дается во испытание, которое многие и не выдерживают, и начи-

нают считать, сколько она стоит. А разве следует считать-подсчитывать то, что подарено Господом. Вот и дар целительства, если начнет кто-либо его расценивать по тарифу, сразу же и пропадает. Отнимается от неблагодарного, если он использует его на личную потребу, которая теперь бизнесом называется.

Зачем же, милая мамочка, вы гоните свою девочку в одиночество, зачем своей жестокой рукой убираете улыбку с ее лица, ей больно от ваших слов, и с каждой слезинкой, что льются из ее глаз сейчас, убывает ее любовь к вам, сгущаются потемки в ее неокрепшей душе, в которой уже и возникли эти страшные слова: я хуже всех! Да, дети максималисты, они не умеют делать анализ, сравнивать, поэтому слова, подсказанные вами, милая родительница, ранят их психику.

Кто знает, может быть Господь, к которому вы так беспардонно и не по адресу обратились, засветит внутри ее, вашей некрасивой девочки-«дурнушки», такой огонек, который станет согревать в грядущем тех, кому холодно, кому больно, кто несчастлив?!..

Не гоните же ее к пропасти своими неосторожными обидными словами, не гоните ее к платформе, к которой мчится скорый поезд... будьте внимательнее, разыщите тот огонек, который уже теплится, раздуйте его, не отторгайте ее от своей души лишь за то, что вам не понравилась оправа...

Если вы думаете, что я далеко ушла от главной темы, то очень ошибаетесь. Мы уже с вами установили (и не только мы, но и ученые мужи всех континентов, съевшие, как говорится, собаку и не один пуд соли в рассуждениях, дискуссиях и т. д. по данному вопросу), что психика мужчины очень ранимая.

И зазря тогда кинулись многие хаять Татьяну Тэсс за ее нашумевшую статью «Берегите мужчин». Она права на все сто процентов, когда свела данный постулат с укреплением семьи.

Рассуждений и споров на данную тему было на страницах нашей и зарубежной прессы так много, что, я думаю, мы с вами не будем на них понапрасну тратить слова и бумагу. Идет? Возьмем, как говорится, быка за рога. И будем руководствоваться фактами и только фактами.

И тут я хочу вас пригласить на станцию Удельная, где находится, как очевидно кому-то уже и известно, наша психиатрическая больница. Посмотрим-понаблюдаем, кто туда попал из мужчин и почему там оказался до 40 лет, скажем. Палату, где лежит тот, кто слегка зазевался, и бриллианты (настоящие, старинные!) достались не ему, когда тетушка ушла в мир иной, не станем посещать.

Зачем нам говорить о глупых, не правда ли? Займемся-ка мы с вами умницами, мягкими, ласковыми, согласными и все-таки (а может быть, и вследствие данных черт характера, перечисленных только что) попавшими сюда, которых, как и тех предыдущих (глупых еще на воле), называют точно так же — душевнобольными.

Так отчего же заболела их душа и притом так сильно, что живут они в чужом казенном, как говорят гадалки, доме, вместо того, чтобы приносить радость своим появлением после работы в семейном очаге, называемом теперь отдельной квартирой.

Помню, лет двадцать назад, когда был юбилей данной самой старой больницы города (как вы усекаете, душою болели с самой древности), решили мы на нашем питерском радио рассказать о ней. Но, несмотря на то, что уход был там если не классный, то вполне сносный, несмотря на то, что самые знаменитые психиатры именно здесь занимались наукой и попутно лечили тех, кого изучали (психику их, значит), материал не пошел. И все. И точка.

И вот, когда я собирала материал как корреспондент о старой больнице и встречалась не только с руководством и учеными, но и с целой группой мужского населения данной обители, то была просто потрясена до глубины души своей (тоже, как вы поняли, очень ранимой) теми на первый взгляд примитивными причинами, по которым сюда переселялся упомянутый контингент лиц мужского пола и различного вероисповедания.

Материал не пошел, записи потерялись, и я не предполагала, что через четверть века мне пригодятся те данные, чтобы поговорить с вами на эту весьма и весьма деликатную тему, чтобы стать вашим оппонентом, чтобы в конечном счете попробовать сберечь вашу семью от разрушения...

Да, да. Хватаем быка за рога с данной минуты. Заместитель главного врача поведал мне, что таких причин три.

Они резко и явственно просматриваются все десятилетия, которые он пользует в данном лечебном заведении больных. Итак, первая причина.

В семье родился ребенок, зарплаты стало явно недостаточно, чтобы вести хозяйство так, как прежде. Муж, тихий скромный, довольно талантливый инженер, работающий в КБ, в котором, как известно, повышение тарифа надо выбивать зубами. Он не умеет, потому как излишне интеллигентен, не умеет требовать, поскольку скромность ему такое не позволяет.

И вот каждый вечер, даже если он задержался, конструируя что-то интересное не только для КБ, предприятия, но и для страны в целом небесполезное, его дражайшая половина, некогда скромная и тихая, еще в дверях ему выговаривает:

— Какого ш[illegible] ты там торчишь допоздна, если не можешь заработать на сто рублей больше для своей семьи...

Тексты приветствия на пороге семейного дома бывают довольно длинные, тон их с каждым днем становится более резким, а слова все менее цензурными. Представили себе эту встречу, да? Тогда и расписывать не стоит.

Проходит год-другой. Сыплясь на малое количество денег, жена все неряшливее одевается (зачем мне одеваться для этого дурачка, говорит она подруге, хотя руки у нее хорошие, а на свою очень даже милую фигурку она могла бы перешить из маминого бостончика недурственную одежду), с нескрываемым презрением относится к мужу и не считает нужным подать ему обед (про красивые свадебные тарелочки, которые скрасили бы тягостные размышления молодого супруга, говорить не стоит, они пылятся на нижней полке серванта): разогреешь сам, не велик барин.

Так выговаривала ее мама ее отцу, когда сама она была еще совсем девочкой. Правда, потом папа при помощи кулака отбил охоту встречать его с работы такими словами. А муж прежней тихой девушки просто и представить себе не в состоянии, как можно ударить женщину, мать его сынишки, который все капризничает и капризничает (известно, животных и детей обмануть нельзя, и малыш еще на руках у матери чувствует, как худо в семье, как натягивается все туже веревочка, что связывает их, самых близких ему людей на свете...).

Проходит еще немного времени, и глава семьи теряет веру в себя. Под грубые аккорды своей супруги, которая, как оказалось, умеет и материться (чему его не научили в его семье, да он и не посмел бы...), все чаще в голове крутится мысль: я хуже других, какой-то я никчемный, неумеха. Вот и начальник вчера сказал: «Ну какой ты все же размазня, безответный...»

Начальник сказал вчера, а жена сегодня подтвердила... И все! Рвется ниточка, сошла с рельсов душа, ранена психика, и хочется обладателю последней (то есть психики) пойти к пруду. Его вовремя изымают из пучины и погружают... Знаете куда?

...Помню, как они нам попались навстречу. Группа человек в тридцать. Они шли на работу свободным легким шагом, глядя будто в себя. Молодые, красивые, высокие как на подбор. Я еще спросила своего собеседника: а что, рабочих тоже так же одевают, как здешних?

Оказалось, это они и есть, тихие, которые попадают сюда по трем причинам. И их держат здесь до тех пор... Впрочем, о том, когда их выпускают и куда — немного позднее, обо всех сразу, стало быть...

Следующая пара с самого начала различалась по темпераменту, еще до того момента, как стала парою. Она энергичная, броская, властная, пять раз обжегшаяся и решившая, что пора завести семью. Он тоже весьма красив, но из мечтателей, нежный и ласковый, потрясенный, что именно его выбрала самая красивая, за которой бегали все парни и не только в школе. Одним словом, знакомы давно, но так и не познакомились как следует, выходит.

Она повелевает, он готов услужить. Он счастлив, что ему поручают подать ей кофе в постель. И когда появится ребенок, он станет прислуживать теперь ей и малышу. Он счастлив, хотя и утомляется донельзя, потому как и на работе у него дел невпроворот (в связи с тем, что он хочет побольше заработать для своей красавицы жены).

Через год ей стало ясно, что те, которые не оценили ее красоту, были ей более приятны, когда дело доходило до интима. Одним словом... Конечно, если бы она его приняла беречь, лелеять и полюбила бы, то она нашла бы путь к его скрытым резервам, которые, как утверждают психотерапевты, есть у каждого. Но, увы...

— Ты не смей говорить папе, что я вчера пришла поздно, — наказывает она малышу, а тот просто ничего не может скрыть от любимого и такого ласкового папы, который с ним проводит все свое время, который даже по телефону с ним разговаривает.

Нет такого тайного, которое не стало бы явным. Он в полном потрясении, что им пренебрегли... Конечно, такие размышления не придают ему сил, ни физических, ни душевных, ни...

И вот, когда она однажды в сердцах сказала: ну что ты за мужик, вот Федор Иванович, так тот... Он не способен дослушать фразу, он хлопает дверью, ибо ниточка порвана. Давно, просто он не хотел признаться в том самому себе.

И если «скорая» придет вовремя, то он окажется... Да, в той самой лечебнице, самой старой в Питере, что размещается вблизи станции Удельная. Он тихо, то один, то с кем-то из появившихся здесь друзей бродит по аллеям парка, ему кажется, что после происшедшего жизнь утеряла всякий смысл. И когда мать приводит его Алешку, то ему все чаще и чаще кажется, что тот вовсе на него и не похож, и больше...

Такие предположения-подозрения намного удлиняют срок нахождения в клинике. Он теперь нередко застает себя за размышлениями о том, как бы «оторваться» (на другой свет, выходит...), но сторожа словно читают его мысли, и доктор запрещает ему прогулки в одиночестве.

Третья причина есть соединение первой и второй, поэтому она справляется с пациентом в самые короткие сроки. Снова все примитивно. Начальник оказался крикливым, ему просто удовольствие доставляет орать прилюдно на сотрудника, особенно если тот бессловесный и не способен отослать его на какое-то количество букв (этакий психологический садист, его руководитель, как сказали бы в психиатрии).

Заруганный, он приходит домой, чтобы передохнуть в своей крепости от служебных перипетий. А дома нет никого. Обеда тоже нет. Вы, верно, в курсе, некоторые, когда расстроены, то очень хотят поесть. Но, увы, его эмансипированная половина увлекается в данный момент семейной

жизни модной индийской йогой, а сынишка — в музыкальной школе.

Хотя бы кто-то из друзей позвонил, сказал, что ему просто необходимо пойти в кухню и приняться за приготовление ужина, что, конечно, оценит будущий музыкант, поскольку мальчишка, как правило, в таком возрасте всегда непрочь перекусить. Никто не догадывается, как тяжко и неспокойно у него на душе, как заходится сердце от тоски...

Ну а когда гасится свет, и ему более чем когда-либо в жизни (ибо его так никогда не обзывали, как сегодня на работе) хочется почувствовать тепло женского тела, она, которую он считает навеки единственною и родною, ему говорит... В данном третьем варианте фигурирует некий Петя-обольститель.

И снова рушится любовь, распадается семья, и еще один новый больной появится завтра на знакомой нам уже до слез аллее.

Дорогие мои, теперь, когда расплывшие дяди вот уже скоро восемь лет как сидя на добротных стульях (только такие и могут выдержать их нынешний вес) разговаривают за демократию, как бы сказали в Одессе, когда ваши мужья безотрывно глядят им в рот и мысленно вступают с ними в спор, когда на работе им вовсе не платят грошиков, когда каждый ворует что может и где может, а ваш милый, порядочный, честный и ласковый, записанный в общем документе как муж, немного растерялся от многословия трибунов, подойдите к нему, как придет он с работы, положите ему на плечи свои ласковые теплые руки и скажите этак тихо-тихо, чтобы только он и слышал: «Поедем завтра в лес, наберем грибов-ягод, навяжем веничков, посидим у костра, искупаемся в озере, в котором, говорят, нет дна и плавать там оттого так же легко, как на ставшем не по карману Черном море. Я вот уже и рюкзак собрала. И твой, и мой. И корзинку тетя Надя дала. Шалаш поставим. С Мишутой мама согласилась побыть. Знаешь, давай по-быстрому, а то на электричку опоздаем», — торопите вы его, заметив унылое сомнение в его погасших глазах.

Тормошите его, тормошите, не давайте ему опомниться, берите его в плен теплотою и лаской своею. Он уже сдается, он согласен следовать за вами, куда вы скажете.

Ведите же свой семейный корабль по фарватеру, который укажет вам любовь!

Вы послушались меня, моя умничка? И спасли семью, не оставили детей без папочки, а себя без любимого и верного? Пусть поменьше будет крутых порогов в вашей путине по имени Жизнь, пусть в гавани встретят вас ясное солнышко и ласковые внучата...

...А сейчас, как я и обещала вам, посмотрим-понаблюдаем, возвращаются ли мужчины, о которых мы вели речь несколько страниц назад. Да, да, те самые, которые прогуливаются по аллеям парка в самой старой больнице города на станции Удельная. Может быть, какой-то из них уже и закрыл ворота за собой, погуляв там год-другой? Ведь здоровый же, молодой, симпатичный...

Правда, психика дело тонкое, ей не поможешь обливанием холодной-прехолодной водой из ведрушки, если и три раза в день начнешь такое делать. Нервная система от таких процедур непременно окрепнет, порозовеют впалые щеки, вполне возможно, что и огонек слабый мелькнет в погасших глазах, но...

Вот когда эти признаки физического оздоровления заметит врач, то и появится в карте пациента новая запись. Примерно такого плана: реанимация души. Однако дело не в названии, а в той труднейшей задаче, которую пытаются решить доктора. Да, многое уже и сделано: сеансы аутотренинга, гипноза, подбор литературы, личные беседы о смысле жизни, все пройдено, это и вызвало внешние признаки улучшения...

«Но почему так глубоко задумывается больной, отчего так редко смеется, даже при чрезвычайно смешных ситуациях или когда на экране показывают комедию?.. Почему в том углу зала, где они обычно сидят, его подопечные, все молчат?.. И улыбки у них будто скошенные, словно рот им не открыть больше», — так думает лечащий врач.

Я вас сейчас успокою, мои милые читательницы, которым стало попросту до слез жаль этих мужчин, опечаленных обстоятельствами личной жизни, опечаленных надолго...

Дело в том, что кадры в той больнице подбираются по особенным тестам. Милые, ласковые, молодые (и не очень

юные) женщины, угнетенные некогда домашним деспотом по имени муж, изгнали последнего, отчего в очаге стало им и малышу весьма и весьма комфортно.

Они, то есть особы с теплым и добрым сердцем, давно живут в полусемье, так назовем несостоявшуюся семейную жизнь. Но в глубине души, особенно к вечеру, им чудится звонок в квартиру, а когда они отворяют (мысленно), то там, за дверью, стоит некто хороший, внимательный, готовый тут же починить чайник, скажем, либо что-то другое в доме.

Иногда смутные образы как бы проявляются, и один больной с грустными глазами, который на днях пришел в ординаторскую по приглашению главврача и в одну минуту починил... Неважно что, но починил, и все тут!.. Да, данный умелец просто один к одному смахивает на того, который будто бы стоит за дверью и нажимает на кнопку звонка.

Вы догадались — два измученных семейными неурядицами человека в какое-то мгновение (не без помощи зоркого глаза врача) понимают, что им очень даже славно беседовать не только здесь, но и в уютной, чистенькой, хотя и не особенно просторной квартире сестрички, что работает, скажем, в первом отделении.

Да, доктор своим опытным и, конечно же, исполненным сопереживания сердцем спокойно отпускает своего пациента на поруки милой медсестричке, поскольку уверен, что она победит его неверие в себя, она, достойно медработника, соратника, стало быть, по труду, продолжит долгий путь по оздоровлению раненной почти до смерти (да, почти, потому и есть надежда на излечение) психики молодого мужчины.

— Мы пытались вернуть в прежнюю семью наших больных, но, увы, эффекта мало, а лучше сказать и точнее, аффект — обратный и иногда губительный. Так что мы больше не рискуем, — говорит главврач.

Как оказалось, перемена места жительства очень даже благотворно отражалась на восстановлении пораненной души человека в новом семейном очаге, в котором ему, как положено по народной традиции, давали лучший кусок мяса, скажем, за обедом как главе; чужой по крови, но ставший близким по духу ребенок сам приносил папуле тапочки,

подавал ему полотенце и взахлеб рассказывал о своих успехах в школе, потому что, не выслушав данную информацию, тот не садился ужинать.

Ну что тут можно добавить? Мир дому сему!

А теперь, как я вам и обещала, займемся проблемой, которая интересует каждого и к решению которой причастен каждый. И как бы мне хотелось, чтобы именно мои читатели и мои слушатели примкнули бы самыми первыми к решению ее, приложили бы свои собственные усилия, чтобы достичь самых наилучших результатов.

И снова я зову вас к тому, что ничего вам не будет стоить, ибо для осуществления задуманного нами (я надеюсь, вы станете моими соратниками) нужна только ваша доброта и забота о себе, ваших близких и тех, кто живет рядом с вами на одной шестой планеты Земля.

К сожалению, прошли те времена, когда доброта просто раздавалась, за хорошие дела не просили денег (если вы помните, был такой термин — на общественных началах...), и многим из вас доставляло огромное удовольствие быть общественниками (так таких людей называли до перестройки, когда все первозданное имелось в наличии).

Вы не узнали их? Ну как же так? Поразмыслите еще немного!

Ну еще разок, по-новой, пошевелите мозгами, рыбочки мои... Все! Догадались! Не все, конечно, но некоторые и слово припомнили. Да, да, их еще со времен нашего замечательного тончайшего философа земли русской (а вернее сказать, всего мира) Федора Михайловича Достоевского называют... идиотами.

Не думайте, ради Бога, что я кого-то из вас хочу оскорбить или обидеть. Отнюдь! Князь Мышкин — самый любимый мой герой, и я с удовольствием и гордостью и себя причисляю к отряду среди гомо сапиенс, который числится именно под таким названием, Идиотов, значит.

Что скрывать, принадлежность к данному отряду приносила мне немало неприятностей (выразимся мягко), но я не унывала, ибо уверена, что слова песни — и вся-то наша жизнь есть борьба — отражают судьбу человека, его назначение.

Приведу только один пример из многочисленных неприятностей. Приехала в санаторий читать лекции. Народу нравится, он не желает идти на массовку (танцы или дискотеку, как их теперь называют), его не интересует новый фильм. Беседуем один вечер, другой... Нет, танцы никто не отменяет, мы успеваем поговорить до того, как заиграет современная музыка, мы просто все вместе (и даже со мною во главе, ибо я очень люблю плясать, как я писала) входим в зал и весело отплясываем все подряд, от цыганочки до буги-вуги. К слову сказать, именно такой метод лечения недавно я применила на своей лекции. И прекрасно получилось! Все плясали и никто не задыхался, потому что это надо делать (плясать то есть) не дыша, на зажатом дыхании. Вы же помните — кто одну минуту сможет не дышать, у того и инфаркта никогда не будет...

На третий день меня вызывает администратор (красавица с золотыми кольцами и другими украшениями, прикрепленными ко всем местам, где они могут висеть или что-то обрамлять):

— Валентина Михайловна, вы должны нам оплатить использование зала.

— ?! Но я же читаю лекции бесплатно, и людям нравятся они, — пытаюсь я разбудить ее логику. Но, увы, безуспешно.

Получив в конце разговора эпитет «чокнутая», я гордо удаляюсь. Было и продолжение, еще более неприятное: она закрывает зал, отбирает обманным путем у меня удостоверение журналиста, ее сторонники обзывают меня еще и другими словами, менее культурными. Но заместитель директора, невзирая на сильное пристрастие к зеленому змию, оказывается человеком добрейшим, а главное, имеющим в арсенале достоинств еще и логическое мышление.

— Лариса, немедленно откройте зал, и пусть Травинка делает добро людям.

Для чего я вам об этом рассказываю? Чтобы вы были готовы к нападкам разного толка, которым вас будут подвергать не совсем достойные люди, скажем так.

Чтобы наши ряды пополнились, я вам скажу, что та «афера» (в хорошем смысле слова), к которой мы с вами

приступаем, не будет лишена денежных знаков, если мы ее отлично организуем.

Вижу, вас просто потряхивает от нетерпения узнать, что же такое я вам хочу предложить.

Пусть не удивляет вас, что в страничках, посвященных семье и женщине, появится данная проблема, ибо очень скоро вы поймете, что она как раз на месте оказалась, ибо прежде всего женщина отвечает за чистоту, а мужчины, получив ценные указания из ее уст, станут выполнять их в меру своих сил и возможностей, тем более, что в последние десятилетия они почти поголовно стали хворать звездной болезнью: мы, мол, только руководить можем, только мы, мужчины.

А вы, мои милые сударыни, нежно так начнете снимать их с высот, чтобы они приглядились к тому, что делается на нашей с вами земле и до каких «кондиций» они (то бишь руководящие мужи[illegible]) ее довели, горемычную.

Итак, вперед, бабоньки! Если вы хотите, то я поведу вас в бой... за чистоту, [illegible], стало быть. Буду лидером на общественных [illegible], так что обсуждать в нашем женсовете вопрос, сколько [illegible] положить зарплаты, не придется (по сравнению с теми [illegible] избранниками, которые отстаивают вами якобы интересы в Думе!).

Всё, всё, приступаем к делу...

Начнем, как и положено в любом серьезном деле, с осмотра местности, то бишь фронта работ. Идет? Такую прогулку... пусть наиболее чувствительные дамочки прикроют марлечкой носик, поскольку начнем мы рабочий маршрут с несколько необычных мест...

Конечно, чтобы вы не совсем пали-поникли духом, я облекла данное повествование в немного юмористически-сатирическую форму, хотя в нем (повествовании) будет и лирическое отступление, в котором появятся даже цветочки-лепесточки и прочие весьма приятные вещи. Итак...

Встречи у... помойки

Конечно, мне хотелось бы пригласить на вышеупомянутое (в заголовке) свидание тех, кто ездит по городу на черных «Волгах» (ныне в «мерседесах»), но, как известно, мытье машин дорого нынче обходится. Не будем вводить в

излишние траты наших руководителей... У помоек масса нечистот, а о запахах и говорить не приходится. Еще и отравится-заболеет начальник, а кто же тогда нами с вами руководить будет?!

Вас, дорогие читатели, я тем более не зову, из простого человеческого уважения к вам. Просто вы почитаете, как и те высокие лица, о которых я выше упомянула, и тоже, как и они, проникнетесь интересом к проблеме, которая, как оказалось, имеется в наличии в глубине каждого контейнера либо разбросанной на сотни метров свалки. Есть, конечно, она и на заводских территориях, поскольку и там отходов-отбросов пруд пруди.

Мы идем рядышком с Эдгардом Григорьевичем Лисовским, который приехал в наш Санкт-Петербург из Туапсе, чтобы не только продолжить научные изыскания (представьте себе, если порыться в свалке-помойке с научными целями, то можно найти кое-что весьма и весьма заметное, могущее прибавить к бюджету города и области кругленькую как шар цифру), но и подсказать отцам города, где и как найти деньги. Конечно, имеются в виду не копейки-рубли, которые мы с вами с тревогой пересчитываем поутру, а суммы, исчисляемые миллионами и более...

Однако не подумайте, что я вам рассказываю сказки, вам, мои читатели, и тем, кто сегодня хочет встать у руля, то есть сменить тех (либо усилить ряды), кто уже стоял-стоял, но так и не смог направить наш корабль по правильному руслу, поскольку не так и просто найти-разыскать фарватер в нечистотах, которые замутили донельзя нашу акваторию, воды то есть, которые даны человеку для очищения, а он, гомо сапиенс, взял и загрязнил их себе во вред.

Хотя отрицать начисто, что мое повествование не походит на сказку, ни в коем случае нельзя, ибо все, что присуще историям волшебным, в нем есть налицо, если повнимательнее присмотреться. Несметные богатства — пожалуйста. Превращение простого камешка, скажем, в золото либо иной драгметалл — запросто можно. Добрая фея... нет, у нас с вами волшебник завелся, вернее, прибыл в Питер. Лентяи? Сколько угодно и в разных чинах. Они, если припоминаете, в любой сказке советовали королю или иному правителю совершенно ничего не делать, поскольку для всякого труда имеется народ и прочие некоронованные и лишенные регалий лица.

Если вы заметили, не упомянутыми остались лишь рыцари, те самые, о которых очень метко сказал Некрасов: «Поэтом можешь ты не быть, но гражданином быть обязан». Я думаю, в трудный для страны момент мы временно обойдемся без поэтов, хотя без поэзии нелегко.

А что касается гражданина, то давайте мы и станем таковыми, только в женском роде, поскольку время песнопений прошло и пора сделать для своего города что-либо значительное, полезное, такое, чтобы на других континентах восклицнули: «Ну и молодцы эти россиянки!»

И что примечательно: мой спутник, президент международного консорциума «Вибромасса» Э. Г. Лисовский, уверен, что именно с любой свалки и можно начать дело обогащения страны, региона, города, района и микрорайона, то есть того места, где мы непосредственно и каждодневно обитаем.

Однако зачем нам говорить о каких-то тетях и дядях, которые проживают в каких-то местах, не правда ли? Мы с вами примемся заботиться сами о себе и о нашем прекрасном городе, тем паче, что количество свалок и помоек давно подсчитано. Даже то, посчитана стоимость каждой из них. Так что примемся считать свои собственные деньги.

Считаем вслух, можно и в столбик. В городе и области находится (взяты на учет, значит) 1200 свалок. Если назвать их не отходами-отбросами, а сырьем для производства самых разнообразных вещей, то прибыль (если бы мы взялись и переработали все, что там гниет-валяется) составила бы... шесть триллионов рублей.

Так, остановимся на минуту-другую с тем, чтобы некоторые наиболее слабые здоровьем граждане-читатели перевели дух и подправили резко подскочившее давление (все-таки книга моя о здоровье, и я не имею никакого морального права, да и просто человеческого, его вам портить, здоровье, значит). И если вы справились с шоком, то постараемся представить, что такое шесть триллионов бабок, простите, рублей. Оказывается, данная сумма равна двум годовым бюджетам города совместно с губернией. Ничего себе!

Выходит, если бы мы взялись за дело засучив рукава (мы и депутаты, которые хотят, как они пишут-обещают, нам в этой акции помочь и возглавить ее, то есть работу), то можно было бы полностью обеспечить всех нас, прожи-

вающих на вышеупомянутой территории, школами, больницами (в которых, как вы поняли, будут лекарства и необходимое количество одноразовых шприцов тоже) и дорогами.

Я чувствую, что вас просто распирает любопытство: каким же образом возможно переработать все это ненужное и сделать его полезным, как же из барахла нечто стоящее создать...

Но вы, видимо, забыли, что по техническому, интеллектуальному и научному потенциалу наш город стоит не на последнем месте. И это не лозунг. Это реальное положение дел, а потому и сами дела вполне реальными могут стать. Обратимся к фактам, а заодно и поглядим-посмотрим, где лежит-полеживает, дожидаясь нас с вами, а не курочку Рябу, то золотое яйцо. Если выразиться грубо, то именно там, где нашла его домашняя птичка, в навозе, стало быть...

Начнем поиски с самого понятного для вас, дорогие граждане. Помните, бачки имелись на наших лестничных площадках? Их еще наполненными отвозили в совхозы для свинок. Теперь емкости изъяли из обращения, отчего и стало так дурно пахнуть от контейнеров, куда мы все теперь и бросаем. Поросмся в тех помоях с научной целью! Аспиранты нашего питерского химико-фармацевтического института придумали методом электродов остатки бульонов и другой еды в жидком состоянии превращать в полезное месиво, из которого можно изготовить самые разнообразные лекарства.

Примите таблеточку адельфана (который мы привозим из Индии, как известно), чтобы вас не хватил удар от дальнейших строчек на ту же медицинскую тему, то бишь о лекарствах, которые вы разыскиваете в аптеках. Так вот, японские коммерсанты покупают за валюту у нас данную массу (которая прошла обработку электродами). На корню, как говорится, ибо производится она пока что в стенах упомянутого выше института. Но, увы, наши (не знаю как их и назвать, просто слово не могу подобрать...) поступают как то животное, которое лает: сам не ам и другим не дам.

А что если тем, кого мы будем вот-вот выбирать в Думу и которые о нас с вами и должны думать прежде

всего, им и предложить найти тех аспирантов и совместными усилиями... И совместными усилиями приняться за изготовление отечественных препаратов от разных хвороб?

Тем более, что есть, я уверена, среди них и медики, и экологи. Экологу тоже зачтется, если перестанут гнить-киснуть и пахнуть препротивно отбросы со столовых, баров и других заведений, изготовляющих еду. Как известно, через 12 часов пищевые отходы начинают бродить...

...Что же там так чадит-дымит? Мой спутник-президент предлагает мне воспользоваться респиратором, потому как от такого костра, как убеждает он, можно получить и отравление как от ОВ. При ближайшем рассмотрении выяснилось, что мальчишки подожгли то, что было в мусорном контейнере, а там как назло скопилось много вся-ческой формы и расцветок пластмассовых игрушек, полочек и плюс к тому просто немыслимой величины свертки тонких целлофановых м[illegible]. Они и горели, от них и шел сей ядовитый дым.

Вижу-слышу, [illegible] возразить: целлофан, мол, можно только сжигать [illegible] накапливать, то же делают и с покрышками от машин, тракторов, самолетов и т. д. Отнюдь, дорогие мои читатели! Их тоже вполне можно пустить в дело. И с очень даже серьезными результатами. Денежными, естественно!

— И что же можно получить из того, что перечислено выше, — спросила я у сопровождавшего меня Лисовского, когда мы наконец смогли снять маски.

И вот как ответил он:

— Можно построить самые прочные в мире дороги. Резинобитумное покрытие будет стоять 20–40 лет без капитального ремонта. Такие трассы обладают отличными свойствами: эластичностью, морозо- и гидростойкостью, такой прочностью, что на них можно посадить самолет. По данным магистралям (они свяжут многие города мира) можно пустить любой поток машин любых марок и грузоподъемности.

Угадала я, о чем вы сейчас подумали, ибо я то же самое хочу спросить: а не организовать ли нам пункт по приему покрышек, которых и в черте города навалом, а возле шоссе, что ведет из него, — и перечесть невозможно... А стеклобой (он, оказывается, тоже используется для

строительства дорожных покрытий)? Он же возле каждого приемного пункта валяется.

Однако же надышались мы всякими неприятными и даже ядовитыми запахами и не прогуляться ли нам с вами по лесочку? Там и продолжим разговор о том, как может разбогатеть наш город, откуда средства может найти, и не просто средства, а богатства несметные. И о здоровьишке своем побалакаем, коль скоро на природу мы вышли-подались...

И хотя бы на время отдохнем от формальдегидов и ядовитых фенолов, при помощи которых всяческие ДВП и ДСП сделаны (вышеупомянутые вещества, как вы, должно быть, знаете, являются связующими в плитах, а из последних, то бишь плит ДВП и ДСП, наши стенки сделаны). От них из-за ядовитости и вредности для самочувствия на западе давным-давно отказались, мало того, они просто строго-настрого запрещены там, а нам все поставляют и поставляют...

А вот если бы лесные начальники (те, которые нашим лесным массивом распоряжаются) организовали производство плит, в которых (а связующими стали щебенка, маргелит, известняк (естественные, которые в природе имеются), то они стали бы нам приносить пользу, и не только денежную, потому как они, новые плиты, стали бы *лечебно-оздоровительными* для нас с вами!!

По технологии, которую предлагает нам фирма «Вибромасса», с главой которой, как вы поняли, мы ходим все вместе по свалкам нашего прекрасного города, можно все раздробить, превратить в пудру: и виноградную лозу, и водоросли, что гниют-тлеют на любом побережье, и опилки, и ветки — одним словом, все, все, что либо сжигается сейчас, либо закапывается в землю, а то и выбрасывается в море.

Позднее из пудры, связывая ее щебенкой, скажем, которая имеет еще свойство адсорбировать вредные вещества из воздуха, делать целые домостроительные комплексы: сам дом и мебель в нем!

Тут мне очень желательно вставить в текст лирическое отступление, если позволите. Коль скоро мы коснулись домов и мебели в них. Вот мебель вы поменяли. Когда? Об этом вы меня хотите спросить? Как когда? Как появились стенки. Самые разнообразные, как вам кажется. А на са-

мом деле — одинаковые. Присмотритесь-ка! Все с углами. Острыми. И все как одна из ДСП и ДВП.

А та, что была разнообразная, не склеена всякими там формальдегидами, старинная то есть, выброшена на помойку либо сдана в комиссионку, или свезена на дачу, где очень скоро она погибнет от сырости. Пропадет. Если, конечно, ее до того не выкрадут...

Да, да, та самая, которую розочки украшали, деревянная, фигурная, значит, мебель. А главное ее достоинство вот в чем заключалось: в ней не было углов (прямых), вместо них этакие плавные полукружия.

Однако вы посчитали все фигурки и цветочки мещанством, вам больше понравилось однообразие прямых острых углов, которые повторялись в каждой стенке с завидным постоянством (а ведь еще Растрелли говорил, что симметрия — враг гармонии).

Творец великолепных дворцов был ярым врагом прямоугольников, на которых ничто не останавливает глаз, не привлекает своим теплом.

Однако вернемся к вашим любленным вашим стенкам. Вы не заметили, что в квартире стало как-то скучно, как появились они. Вам не вспоминаются деревянные розочки необыкновенной тонкости?.. Какие мастера делали эти гирлянды на трельяжах и буфетах! Они, должно быть, мечтали, что подарят людям на века красоту, тепло рук своих и души... Вы знаете, что в любой картине, во всякой мелодии — всюду, где есть творчество, присутствует душа творца, мастера, его поле, если выразиться современно.

И потом, все эти плавные линии, что венчали бывшие углы, — не просто прихоть того, кто создавал, и не столько стиль художника. Помните купола церквей? Да, да, они имеют форму тэджа (полукружия), а она (данная форма), как издавна замечено, способна собирать, аккумулировать энергию космоса. Луна, звезды, солнце и другие планеты — все круглое. Причина та же. Потому и в церкви легко каждому, и часами в храме отстаивают старушки, которые в городском транспорте и остановку простоять не в силах.

Да, под куполом человеку светло и благостно. И возле него. И если мы вернемся сейчас в нашу квартирку, где стоит тяжелая даже на взгляд современная мебель типа «стен-

ка», вы поймете, почему вам так стало дискомфортно с новой мебелью... почему исчезло ощущение уюта в комнате, на кухне...

Приблизьтесь, дорогие мои, к вашей блестящей от лака стенке, постойте возле ее угла, и вам станет холодно. Да, да, именно холодно...

Холод и съел уют, заморозил тепло... Помните ли вы пословицу: «Не сиди на углу, семь лет замуж не выйдешь». А не задавали ли вы когда-либо себе вопрос, что заложено в данной мудрости, какой потаенный смысл?

— Ну что это вы, Валентина Михайловна, начали про мебель, а перешли на неудачу моей дочери, которая все никак не может спутника жизни найти. А казалось бы, всем вышла: и личиком недурна, и умом Бог не обидел, а вот не находятся кавалеры, все подружки-дурнушки давно повыходили, а она все одна в кино идет...

Понимаю вас, милая мамочка, и сочувствую. Вы, небось, и себе в квартиру [illegible] давно стенку самую модняцкую (а что в ней мой стиль модного, ручки лишь одни...), и для дочери давно приобрели в приданое тоже сверхшикарную (угадала, должно быть», раз не отрицаете, поскольку молчите и не возражаете).

Значит, в вашей квартире с улучшенной планировкой крутом углы, углы и углы...

Так вот, мои лапочки милые, наши поговорки всегда не в бровь, а в глаз, как говорится, они непременно передают нам жизненный опыт. Только мы считаем, что пословицы и поговорки — фольклор, существующий для украшения нашего с вами языка. Ничуть не бывало, они идут из глубины веков, чтобы подсказать нам что-то дельное и полезное для нашего здоровья, для нашей многотрудной жизни на земле.

Да, из века в век несли добрые люди мудрые советы, чтобы вы воспользовались ими, поменьше ошибались, не сочиняли колесо, коль скоро оно имеется, как говорится. Увы, и пословицы мы забыли, а о содержании их, смысле то есть, мало кто догадывается, разве что специалисты строят всяческие (иной раз далекие от истины) предположения о значении его.

Многие из них кажутся просто смешными китайскими иероглифами, которые и смысл утеряли. Ничуть. Просто

надо себе задать вопрос: почему так говорили в старину. Почему же угол так нехорош, а полукружие столько тепла излучает, откуда оно?

Но мы-то с вами, мои милые, имеем... гаечку. Ею и попробуем узнать-разгадать, что таят те слова про угол, возле которого и сидеть опасно (для судьбы, значит)...

Взяли в руки ее и... Ну и что она вам «сообщает», щучка наша (помните, «по-щучьему велению, по-моему хотенью»)?!

Верно, верно, молодцы вы у меня и только, научились оперировать ею и расшифровывать ее виражи, да? Итак? Идет возле угла довольно явственный «минус». Так, держите, держите ниточку покрепче, а то она вот-вот вырвется из ваших рук. Вот вам кажется, что инструментик как бы отрицает что-то, до того сильно идет поперек гаечка. Не нравится ей это худое место, вот она и проскакивает мимо уголка.

Не раз, помню, я вспоминала про свой огромный круглый стол, что стоял в просторной комнате в предыдущей квартире, а здесь ему не хватило бы места, пришлось заменить... А тот круглый и очень уютный сгинул там же, где ваши вещички красивые старинные...

Проверить полукружия вам будет трудновато, ибо таких линий, как я вижу, у вас в доме уже и нет. А у меня имеются, ибо стенки у меня нет вовсе, никакой. Да, я не выкинула старую мебель, не приобрела новую, вышеназванную (у меня всегда не лежала к ней душа, между прочим). Может быть, потому и любят сидеть часами мои друзья, их просто не оторвать от старинного трельяжа (туалетного столика с двенадцатью ящичками, с витыми ножками для подсвечников, с зеркалом, обрамленным гирляндой из деревянных тончайшей работы розочек и лепестков). Они будто греются возле него, сил набираются... Он, конечно, едва дышит, но я с ним не расстанусь теперь, потому как точно знаю, сколько хорошего и доброго излучают его фигурки, его полукружья... Я проверила. Точно!

А материал, из которого сделан редкой красоты мой трельяж... Он тоже содержит тепло, по сравнению с ДСП, из которого делают стенки. Как вы прочитали чуть выше, опилки пропитывают столь нехорошей химией, что запах

не проходит годами. И получается, что вы в своих клетушках-хрущовках обречены дышать-вдыхать эту гадость много-много лет...

Так что, милые мои люди, не стремитесь к худу, к болезни, что несет нам новая мебель. Идите в комиссионку и, если там еще кое-что осталось, приобретайте, штукуйте-чините и подружитесь со стариной. Она вернет уют в ваш дом и здоровье. И вы хотя бы в собственном доме избавитесь от влияния минусов-углов, которых в наших новостройках полным-полно и без того. А с дочкой все предельно ясно: уходит защита из организма от минусов на вашей мебели, углы съедают биополе, а значит, если грубо, и ее обаяние.

Заметили, какая неодолимая скука-тоска охватывает вас, как вы выходите из транспорта и направляетесь в сторону своего спального квартала (именно так назвал наши новые дома польский журналист). С чего бы так стало вам дискомфортно, вы же идете домой, устали на работе... Но вы чувствуете, вам просто не хочется идти домой...

Я не говорю об одинаковости, не на чем взгляд остановить. Блоки, углы и снова блоки. О том, что блоки не пропускают усталость и вы как бы купаетесь в ней, вы знаете, да? И еще эти плоские стены, которые тянутся на сотни метров рядом с тобою... Есть отчего испортиться настроению...

Как-то приятель рассказывал мне. Иду с работы, а впереди сын с дружком из школы возвращается. Дай, думаю, подслушаю, о чем беседуют они.

— А ты как свой дом узнаешь? — спрашивает приятель.

— Очень просто. Мой дом третий от телефонной будки...

— ?!

Ну что тут сказать можно? Хоть бы не снесли ту телефонную будку, а то ведь и заблудиться могут ребятишки, не смогут найти свой дом. Как думаете?

Да, немалую беду принесло нашему люду решение правителей «об архитектурных излишествах». Вот иногда я думаю, чем было продиктовано такое решение? Глупостью? Отнюдь. Тупостью? Навряд ли. Неужели стремлением выровнять нашу психику под одну гребенку, что называется?! Стремлением оболванить человека...

Примечательно, что Прибалтика и Грузия в ту пору отказались подчиниться решению стереть с домов приметы. И мне помнится красивый и нарядный проспект Важа Пшавелы, дома с легкими колоннами и украшенными лепкой лоджиями. Он (проспект) стал как бы продолжением старого Тифлиса, похожего одновременно на Париж и Стамбул.

Только внутри кварталов стояли пятиэтажки, но тепла, что шло от колоннад, видимо, вполне хватало и для них...

Будем же надеяться, что дома, которые предлагает нам фирма «Вибромасса», будут построены по индивидуальным проектам, в которых отразится творчество наших талантливых архитекторов и замечательных умельцев строительного дела.

А нам пора и возвращаться из леса, в котором я под воздействием природы и сочинила приведенное выше лирическое отступление.

Возвращаемся в Питер? А может быть, к фермеру заглянем в гости? Зададим ему вопрос: где говядина? И вообще, где та корова, которая еще вчера гуляла вон на том лугу? Почему мы должны есть тушенку иностранного происхождения? Где твоя белая, в черных яблоках корова по кличке Зорька, которая, как вы прошлым летом хвастались, может, если ее хорошо кормить, давать до 30 литров молока. А бычок, если его тоже неплохо снабжать питанием... Куда делся он и его братики? Было же четыре бычка в хозяйстве...

Оказалось, прогорел агробизнесмен, ибо главные корма — комбикорма — оказались настолько дорогими, что прибыли не стало в первый же год, убытки, правда, имелись, и немалые. Скотину прирезали, погибли безвременно (сколько бы мяса можно было еще получить!..) бычки, на мясо пошла и коровушка...

Даем справку. Корма стали производить из чужеземной пшеницы (столетней давности, залежавшейся и зараженной еще в Австралии и Канаде), что оказалось чрезвычайно дорого. А между тем Алексей Васильевич Архипов, известный во всем мире выдающийся ученый Ветеринарной академии, что в Москве, разработал новые наполнители для комбикормов (они на 80 процентов состоят из наполнителей, остальные 20 процентов на белки, примаксы

приходятся, которые усваиваются животными). Он давно советовал отказаться от зерновых наполнителей и предложил делать из древесных отходов (чего-чего, а их у нас в каждом лесу полным-полно). Ученые консорциума (международного!) виброинерционным методом превращают данные отходы в пудру, она-то и идет в комбикорма, которые с удовольствием пожирают животные. И не только крупный рогатый скот, но и птице по душе наполнители такого (между прочим, именно для пеструшек придуманного) типа.

Мне хотелось бы вас немного приободрить: все эти работы можно производить на родном отечественном, стандартном оборудовании.

Дорогие мои читатели, будущие избиратели, если вы не очень утомились, то мы с президентом фирмы «Вибромасса» и гостем нашего города приглашаем вас в цех, где при помощи гальваники никелируют наши чайнички, сковородки, кастрюльки и многое другое (одним словом, нужные вещи для дома, для семьи).

Делается такая операция в специальной ванне, гальванической. И вот на стенках-то ее и остается зиное количество так называемого шлама, довольно ядовитого. Оседает, оседает, просто этакий слой образовывается, ну и чтобы все это не мешало работе, слой сбрасывают... в канализацию. А в этом слое между тем продолжается химическая реакция, которой и вода не мешает водопроводная...

— Так вот откуда в нашей питьевой воде тяжелые металлы!

Да, да, дорогие мои сограждане, и отсюда, из гальванических ванн тоже. Конечно, производство платит огромные штрафы, отчего, правда, вода не становится чище. Потому, должно быть, финские строители и привозят с собой в цистернах водичку для питья, чтобы не отравляться, значит, в городе передовой науки...

Не подумайте, что я случайно упомянула нашу науку. Именно ее представители нашли метод использования на 100 процентов данного шлама, который отравляет нашу воду и даже акваторию других стран (Швеции, Финляндии). В нем, в данном шламе, имеется вся таблица Менделеева, как оказалось. И вот, если переработать отходы из имеющихся в Питере более 800 ванн, то можно из каждой емкости по-

лучить по тонне ценного металла. Ежемесячно! Мало того, остатки тоже значительные — они идут на строительство... космических кораблей.

Для справки тем, кто будет о нас с вами думать, о нашем благополучии, стало быть: талантливые инженеры, которые разработали технологию очистки акватории и собирания драгоценных металлов из ванн, работают на ведущей кафедре всемирно известного Технологического университета. Я надеюсь, что вы, наши кандидаты в депутаты, подадите им руку на благо нашего здоровья и с целью обогащения нашего скудного якобы городского бюджета.

Так, так, прочитали вы последние строки и подумали сокрушенно: как же нам дойти до кабинета, скажем, господина Горячева Марка Леонидовича, ежели возле него (кабинета) по два амбала стоят по сторонам, а на даче хоть один, но с карабином на изготовке, хотя он и хочет быть народным избранником...

Ну, ребятки, зачем же горевать-кручиниться?

Все предельно просто, родные мои сограждане. Вот пойдете вы на очередные выборы... Нет, поначалу, если вас пригласят, пойдите на встречу с теми, кто очень хочет быть вами выбранным. Они миллионы дают на издание газеты, например, которая бы их программы распечатывала подробнейшим образом.

Программы, как вы усекли, если хоть разок почитали где-либо о них, прекраснее одна другой. И все как одна обещают вам (как было и до перестройки) золотые горы, к которым вы будете подходить и черпать кому сколько желательно... И как талантливый редактор ни бился, все они похожи друг на друга, как в зеркале ваше отражение, скажем...

И вот, ребята, так как при имеющейся ныне демократии, которая заключается в том, что и вы (любой из вас!) можете что-либо сказать или написать, то вы, придя на вышеупомянутую встречу, им и вручите, что называется, встречную программу, составленную простым народом, то есть вами, мои милые!

А в конце предупредите их, что сами будете контролировать выполнение всех пунктов своей программы и потребуете от них отчет за каждый месяц (как те станут получать зарплату) перед теми, кто их избирал, стало быть перед вами.

И отчет они пусть дают не в цифрах и в словах, а пользуясь новой единицей, которая называется «дело». Согласны? Если единогласно, то приглашаем того, кто вам сейчас и расскажет, какие дела, вместо многогодовых бесед (выражаясь очень мягко), вы будете от них требовать.

Конечно, вы и сами начнете трудиться, а им вы поручите организовать дело на самом высоком уровне, то есть по-честному, стало быть, каждому по труду, а не по занимаемой должности.

А теперь на ваших лицах недоумение появилось, вижу. Думаете, что очень сильно я отвлеклась от темы «семья и любовь». Нисколечко я не ушла в сторону, ни на сантиметр!

Что касается семьи, то здесь просто самая просторная нива получается: мужья перестанут бегать по ларькам, чтобы помитинговать с друзьями по поводу недовольства директором или президентом (теперь их развелось видимо-невидимо, как вы наблюдаете), выпить бутылку-другую и погибнуть заради данной «идеи», приняв какой-либо жидкости из арсенала гуманитарной помощи. Им придется трудиться засучив рукава, чтобы расчистить завалы, скопившиеся за годы перестройки.

Женсоветы начнут перенимать опыт у аккуратных немок и помогут для начала вернуться к бачкам, что стояли еще совсем недавно на каждой площадке, в тот период, когда наши дворники получали раз в десять меньше денег в конце месяца, а на наших лестницах было раз в сто меньше мусора. Помните это времечко, не забыли?

Снова возродятся субботники, на которых территория нашего Питера будет разделена на количество граждан, и наступит... всегородская чистота.

И от всего этого, конечно же, выправится наша загнанная в тупик и почти разрушенная психика. Не знаю как вы, но меня охватывает такое тягостное уныние, когда я вижу этот хлам, эти объедки, эти посыпанные битым стеклом панели, что мне порою не хочется выходить на улицу...

Однако засиделись мы на нашем общем собрании с вами, обсуждая важную проблему. Для решения ее (как вы поняли) потребуется огромное количество людей. И все они должны быть весьма сплоченными. А откуда начинается крепость любого коллектива? Из самой маленькой ячейки

его, подсказываете вы мне. Правильно, милые мои хозяюшки! Потому я и хочу зазвать вас снова в вашу семью, чтобы вы сами там навели должный порядок. И с детьми, и с мужем конечно же! Чтобы мы не теряли (чтобы эти потери были наименьшими) кадры в наших семьях — милых, славных, талантливых и работящих.

* * *

Как хорошо, что нету времени,
Чтоб нам увидеться с тобою.
Опасен бег без пут и стремени,
А может, он назначен нам судьбою?

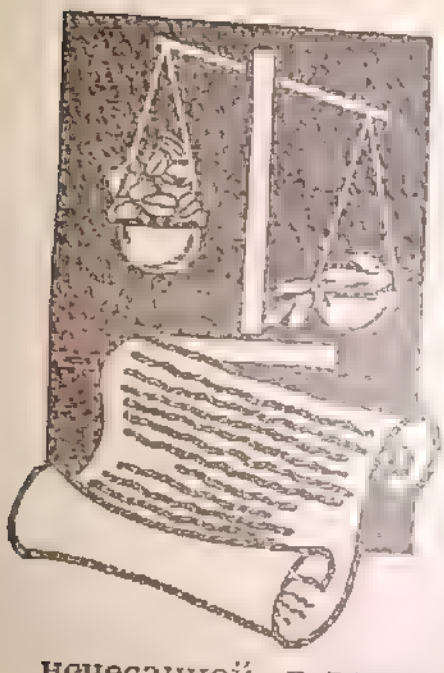
Пусть завтра ты в стране далекой,
Известно, что для поля нет границ,
Но без тебя не стану одинокой,
Я всюду вижу всполохи зарниц.

Мне вовсе не нужны признанья,
Я не хочу прикосновений,
Моя любовь — одни мечтанья,
Она в придуманных мгновеньях...

ГЛАВА X

О ВСЯКОМ-РАЗНОМ, ЧТО МОЖЕТ ВАМ ПРИГОДИТЬСЯ

Не забывайте о себе, милые сестрички!



Вот вы насобирали всяких разных трав, поместили их в полотняные мешочки (в целлофан нельзя, вы знаете, да?) и... конечно же, забыли о них.

— Ах, мне некогда, ах, у меня семья, мне не до себя, дел невпроворот с утра до позднего вечера...

И куда же вы задевали травки-то? Забыли, небось? А про «некогда» и кучу дел вам говорит тетя по имени Лень. Она такая хитрая, спасу нет! Ей бы только не дать вам шагу сделать для себя, для своей пользы. Вы ей нравитесь этакой обрюзгшей, нечесанной, в грязном фартуке на круглом животе, с потными ногами, которые вам просто некогда на ночь вымыть (в холодной водичке обязательно надо!).

Одним словом, нравятся ей подобные неповоротливые дамочки. Поделюсь я с вами секретом, как я борюсь с этой настырной гражданкой. Я даже обманывать ее научилась, когда она уж больно нахально ко мне привязывается со своими советами поспать-отдохнуть. И можете представить, сразу на все стало хватать времени, даже на себя. И не ношусь как угорелая, и не подгорает ничего на кухне...

О травках мы беседуем, не так ли? Повесила я пучочек чистотела, как вернулась с дачи (с чужой, так как у меня нет своей), на кухне, перед самым носом, что называется, и он у меня всегда на виду. Перед едою отрезаю веточку и кидаю в крутой кипяток, а как стала вода чисто

лимонного цвета, так горячую и пью. Глоточками смакую дивной силы травку. Запомните: заварка — только лимонного цвета, не темнее. Пить надо только свежую заварку. Уже через неделю ваши отправления, которые вы совершаете в туалете, станут светло-желтыми, как у ребенка, такой очистительной силой она обладает. Ну а в желудке... просто благодать. Если кто в гости пришел, я тут же угощаю, потчую его отварчиком свеженьким.

Да, отличная травка. И что интересно, на БАМе именно ею пользовались, когда хотели справиться с... раком, с опухолями. Конечно, я думаю, поможет, если вовремя заняться изничтожением затверденья. Почитайте, а вдруг и полегчает, пока врачи не отрезали часть вашего тела?

Заварите чистотел так: 1 столовую ложку в стакан кипятка и парьте часа полтора, а то и два (лучше всего в духовке). Чуть остудите и прикладывайте как компресс на опухоль, но следите, чтобы не согревался он от тела. Меняйте почаще, а в перерывах можно глинку поставить (смотри о ней в другой главе подробнее) либо компресс из старой урины (мочи, значит).

Подруга моя попробовала такое действо с уплотнением в груди. И что же? Стало постепенно-постепенно смягчаться прямо под ее руками то, что затвердело словно камень. Она даже на ночь ставила такой компресс, причем ежедневно.

Одним словом, растение уникальное. Мы как-то оказались компанией на острове посреди Байкала. Пошла я поутру по тропинке, вижу — костер кто-то развел, уху варит. Оказывается, один полковник в отставке каждое лето здесь проводит, наедине с природой, как говорится. Он мне и рассказал, как надо заваривать чудесный этот цветок, если в желудке что-то завелось, вплоть до самого страшного «зверя».

Сорвал, помню, веточку, налил из кипящего чайника водицы и кинул туда пару лепестков.

Все, говорит, больше и не надо. Цвет лимоновый, и ничуть не темнее, тогда безопасно и полезно будет для вас. И вот что запомните: оставлять его нельзя на потом, а тут же и выпить. Всегда свеженький. Конечно, можно и из сухой травы приготовить, но эффект будет уже не тот (а у меня, друзья мои, и из сухой хорошо получается). Я вот

каждый год все лето его употребляю, так что содержу весь свой тракт в наилучшем порядке при помощи только этой травы. И недаром говорят: каждому овощу свое время. Вовремя поесть черники, съесть два-три стаканчика земляники и т. д.

А другие травки сразу идут в дело. Как я уже писала, я делаю сборы для пищи и для чая. Так что, посушив в тенечке (под столом, на шкафу), растираю и закладываю в баночки с надписью что к чему. Они у меня под рукой, как перец, как лавровый лист.

Зато когда я готовлю фасоль в духовке, то молодые люди (мои новые друзья) говорят, что никогда ничего вкуснее не ели. Еще бы! Каждая травка дает свой аромат и вкус, а масла кладу в горшочек литровый всего одну чайную ложечку, для запаха. Конечно, фасоль замачиваю на ночь в холодной воде. Когда ее покупаю, то хозяйки у меня спрашивают: а зачем она? Оказывается, ученые нашли в ней нечто весьма пользительное...

Чтобы Лень не [illegible] в плен, когда я слегка зазеваюсь, отчего меня [illegible] (бывает, бывает и со мною этакое!), я пробегаю [illegible] в комнату или обратной дорогой. Приучила себя [illegible] на плакатики, что прикреплены у меня [illegible] (друзья смеются, а сами тоже стали себе кое-что писать на память).

Взглянула, и все. Тут уж меня толстуха противная не в силах одолеть, ибо тексты звучат как сигналы к действию.

Примеры? Пожалуйста: пойди в ванную, окатись ведерком холодной водички, и силы появятся новые! Устала? Ложись на палас, расслабься, закрой глаза, всего на пять минут! Глиняной водички испей!

Конечно, тексты время от времени меняются, но они уже в вашей голове, так что в необходимую минуту появятся снова. В ванной комнате у меня настоящее расписание повешено, как в лечебном кабинете... Когда какую ванну принять написано. На полке энергетическая соль стоит, а на стене в мешочке — ассорти из разных травок, так что все под рукою, и Лени просто не вклиниться в мою жизнь.

Есть плакаты и глобального значения, такой, например: «Травинка, немедленно перестань толстеть!» или: «Выключи телефон, как начинаешь стучать на машинке» (это книжечку для вас я хочу написать побыстрее), или: «Го-

ворить много — вредно! Немедленно принимайся за раскрутки!»

Поверьте на слово, такие указания, которые я даю сама себе, здорово улучшают не только самочувствие, но и саму жизнь! Но главное их достоинство, я сказала бы, в том, что они берегут мое время, не дают мне его тратить попусту, потому, верно, и успеваю больше прежнего. Как вы думаете? Попробуйте и вы, читатели мои, по горло заваленные делами. Попробуйте расчистить завалы такими вот примитивными, но дающими потрясающие результаты организационными мероприятиями. Может быть, и вам они придутся по душе, помогут в делах ваших...

Сократим хождения и украсим немного...

Вечно у хозяйки не хватает времени, отчего и раздражительность возникает, которая и окружающим не нужна, и самой женщине тем более. Если вы посмотрите на себя в зеркало, когда вы чем-то расстроены, то несказанно удивитесь тому, что увидите. Совсем другой будто бы человек поглядывает на вас, аж черты лица меняются.

Обычно, когда моя дочка со своим вздорным характером начинала разговор на повышенных тонах, я ей советовала: «Иди, посмотри на себя, полюбуйся, на кого ты похожа сейчас».

И представьте, действовало! Она, надо сказать, в отличие от меня, с трогательным вниманием относилась к своей внешности и к тому, как она одета. И взглянув как-то на свое отражение, призадумалась. Конечно, я популярно объяснила ей, что все крики прежде всего на ее состоянии и отражаются. Привыкнет скандалить, а потом и самой трудно себя переиначить. Недаром есть такая пословица: привычка — вторая натура.

Так что и ваша раздражительность при частом повторении тоже может стать привычкой. Только вот организм ваш не станет каждый раз воспринимать ее как должное, потому что для него это противоестественно.

— Конечно, — скажете вы, — вам просто рассуждать, а у нас что ни день, то дел по дому все больше и больше. Так устанешь, что и не заметишь, как «сорвешься» и ни за что ни про что на ребенка взъяришься, а о муже и говорить

нечего, достается ему. Но он у меня отходчивый, зла не помнит, понимает, что от усталости...

И снова ошибаетесь, если думаете, что и ребенку, и мужу ваше дурное настроение ничего худого не приносит. Откладываются и на их психике ссоры (хотя и по пустякам), плохие и не очень добрые слова ваши, произнесенные в минуту запальчивости.

Однако что тут рассуждать понапрасну, лучше попробую-ка я кое-что посоветовать дельное — как не входить в такие состояния, как поменьше сердиться-раздражаться. Попробуем поначалу разобраться, почему это происходит? Почему вы так непомерно устаете от бесконечной (я тут с вами вполне согласна, работа по дому не имеет границ) хозяйственной заботы-работы.

Давайте от домыслов перейдем к практике. Я не собираюсь навязывать ни в коей мере образ моей жизни, но сдается мне, что все-таки кое-что вам пригодится. И все, конечно, на примерах, как обычно я делаю, чтобы вам размышлять не пришлось, а просто прочитаете мои странички и попробуете перенести с них на свою жизнь.

Детей у меня и внуков нет в доме, но народу всегда полным-полно, так что многое, что вас угнетает, меня тоже касается. Итак, начинаем с той минуты, когда я закрыла за гостями дверь, а вы уложили наконец внуков (детей) спать, муж тоже захрапел от удовольствия, что наконец-то добрался до постели.

Конечно, вам тоже хочется прилечь, ибо у вас просто гудят ноги. Не делайте такого, милые мои. Включите какую-нибудь милую музыку и отправляйтесь на кухню. Слушаете дивные слова песенки, а сами быстро перемываете посуду и протираете пол на кухне. Буквально через десять минут (если, конечно, вы предварительно попросили мадам Лень не мешать вам и отвалить восвояси) запах еды исчезнет (вы к тому же и форточку, а то и окно открыли), а на полочке и в сеточке-сушилке стоит чистая-пречистая посуда.

От одного ее вида вам становится комфортно. Не теряйте это состояние и идите в ванную комнату. Освежитесь ведерком холодной водички. Ах да, еще и белье грязное под ногами валяется. Не поддавайтесь унынию. Пока там вода холодное становится, вы из кухни горячей наберите и

погрузите в нее то, что предназначено для стирки. Закройте поплотнее, и пусть оно отмокает.

Потом вы мне расскажете, какое у вас настроение появится, когда вы отправитесь отдыхать. Могу угадать: состояние легкости и благодарности самой себе — все, мол, успела! А завтра встану...

Спите, спите, милые мои, глубокого вам сна с прекрасными картинами, чтобы всего пяти-шести часов вам хватило общения с космосом (теперь и ученые не отрицают того, что наш ночной отдых не что иное, как общение), чтобы поутру вы открыли в себе силы необъятные.

Пусть домашние еще спят-посапывают, а вы, обтерев тело соленой водичкой, чтобы снять пот, идете на кухню. А там чисто, все убрано и ни одной грязной ложечки на столе. Душа радуется! И вы снова мысленно произносите: хорошо, что я вчера тут убралась и пол подтерла.

Поставили на маленький огонек замоченную с вечера гречневую кашу, а сами в ванную двигаетесь. По-быстрому простирнули белье (вы же не доводите его до того, что и отстирать-отмыть трудно!), отполоскали и тут же залезаете в ванную, чтобы встретиться с холодной-прехолодной водицей (из ведрушки).

Конечно, маленький приемничек стоит у вас там, куда вы входите, и музыка, песенки сопровождают вас по хозяйским дорожкам. Вот вы расставили на обеденном столе тарелочки, вилки, ложечки, а сами смотрите, какая у вас травка в графике-плане (над столом бумажка висит). Сегодня и завтра вы ромашки попьете, а в четверг заварите чистотела, предположим, а то и недельку его будете принимать. И всякий раз лицо им (вместо воды) помоете, да? В следующие дни, если они последние в месяце, приметесь печень-кишечник чистить. Тут уж одни эти липкие душистые листики-веточки всей семьей будете попивать с утра и вечерком пару раз... И умываться снова хозяюшка будет березовой водою, да? Безо всякого, самого душистого, мыла, хорошо? Да, конечно же, хорошо, ибо личико ваше от таких умываний станет нежным, как у вашего малыша. Я надеюсь, вы не забыли гаечку-помощницу спросить: а идет ли, годится ли мне сейчас эта зелень лесная-поляночная? Поняли? Не слушайте дядю, не внимайте тете (мне, значит), а только себе!

Все они, травки, у вас висят пучками на стенке (либо в мешочке и тоже рядом), и вам только остается кинуть одну из них в кипяток, что уже шумит в маленьком эмалированном чайнике. Пока кипит ваша лечебная заварка, вы повесили белье.

Если ваш ребенок проснулся и вышел из комнаты, скажите ему: «Почисти ботиночки, которые ты вчера протер. И свои, и сестричкины, и мои, и папины заодно приведи в порядок, идет?»

Маленькими глоточками выпиваете слегка остывший отвар. Угостите им и мужа, раз он тоже привлечен вкусным ароматом того, что вы готовите. Особенно вкусно пахнет картофель, если бросить в воду, где тот варится, всякую зелень, две-три горошинки перца и чайную ложечку сливочного масла (для вкуса).

Вы на минуту заглядываете в комнату и обнаруживаете, что все кровати и диваны убраны, приведены в порядок. А если кто-то из семьи не сделал этого, то привлекаете его внимание примерно так (шутливо и ласково):

— А какой это маленький неряшка-замарашка будет пить остывший чай?!

От вашего доброго настроения, от ваших теплых слов в доме создастся такая атмосфера, что всем хочется сделать все, чтобы такое чудо продолжалось, чтобы оно начиналось каждое утро, чтобы оно было в каждом из членов семьи в течение дня, чтобы оно встречало под вечер дома, куда теперь, как к магниту, все станут стремиться...

И если своей дочечке вы станете поручать с самого малого возраста (дети очень хотят делать всякие взрослые дела, заметили?) домашние дела, то и в дальнейшем, во взрослой жизни, она станет с ними справляться играючи, как бы мимоходом, словно бы автоматически, не особенно и раздумывая над тем, что делает. Этот автоматизм, с которым она примется за хозяйственные дела, непременно обернется необычайной легкостью, скоростью и, конечно же, исчезновением усталости, которая пропадет от одной только вашей мысли: а вот я все скоро-скоро и переделаю.

И не забывайте о музыке, о мелодиях, которые отвлекут вас от обыденности и повседневности, которые тоже помогут справиться с делами побыстрее.

Я, если у меня времени в обрез и некогда сделать необходимые упражнения для позвоночника, завожу что-то быстрое и беру тряпку в руки. В мгновение ока протираю всю квартирку насквозь, что называется, забираюсь с тряпкою под кровать, и через минуту-другую все на глазах свежеет. А для спины моей это просто наилучшие минуты, поскольку жесткий край кровати заставляет меня распластаться на полу, чтобы добраться до дальней стенки.

Хочу с вами поделиться. Для тех, у кого остеохондроз, и для тех, кто его не желает иметь, очень полезно все полочки на кухне (и вешалку в прихожей), да и в комнате (где лежат книги) повесить как можно выше, так, чтобы, доставая что-либо, вы непременно вставали на цыпочки. И не слушайте тех, кто вам посоветует перевесить полочки: чего, мол, ты тянешься...

Сколько раз вы достаете чашку из сушилки? То-то! И никаких тебе особых упражнений на вытяжку остова!

Вы, конечно, утром рано-рано, когда вся семья в комнате, а вы на кухне хозяйством занимаетесь, все делаете в обнаженном виде, как я вам советовала еще в предыдущей книжечке, да? Дышит ваша кожа, свободой наслаждается, потому что вы ее расковали от всяких красивых, на ваш взгляд, одежек (ей-то они совсем ни к чему, самые красивые и модные).

А в связи с тем, что она открыла все свои миллионы пор навстречу прохладе, что льется из форточки (либо раскрытого окна), то и она стала работать на ваше здоровье. А о музыке тоже можно заранее позаботиться. Я вот, скажем, могу сто раз слушать легкие, как лесной воздух, слова Коли Рубцова: «Я буду долго гнать велосипед, в глухих лугах его остановлю. Нарву цветов и подарю букет той девушке, которую люблю».

И музыку придумал-сочинил кто-то очень ласковый, потому что под нее можно все дела переделать и не заметить. И данное состояние вполне объяснимо. Вы и сами словно крутите педали, и вот ваш велик мчит вас мимо полянок и перелесков, вот он взбирается на пригорок, с которого открывается такая картина, что вам хочется слезть и самой побежать к той роще, в которой шелестят дубы...

Еще и еще раз поставьте кассету, пусть все деловое утро сопровождает вас дивная мелодия, которая сразу вам напомнила о вашей юности, когда все было так легко...

Все! Вижу я, что вам удалось в это утро, которое мы с вами сейчас сочинили, кругом чисто-пречисто, сын тоже управился с чисткой обуви, а ваш муж пошел со щеткой на балкон или на лестничную площадку, чтобы привести в надлежащий вид верхнюю одежду, детскую и свою. Поцелуйте-ка его за проявленную инициативу и пригласите к столу.

Ну вот и все. Не стану вас больше задерживать, идите на работу. Поле свое замкнули, конечно же, сбросили заодно то нехорошее и не очень доброе, которое имеется у вашего сотрудника, скажем...

Теперь не забудьте перекрестить вашу оставшуюся без людей квартиру, а затем и мальчика. Незаметно так, как повернется он, скажите: «Что-то к курточке твоей пристало, сынок», а в это время положите знамение на удачу, на то, чтобы сохранил его, вашего сына, Господь, отвел от него худое и злое.

Молодцы вы у меня. И вечер ваш, я уверена, будет тоже славным. Войдете в квартиру, а в ней все чисто, и от такой убранности, и от того, что все лежит на своих местах, настроение у вас поползет вверх.

Сколько раз я замечала, как тепло становится на сердце, когда я прихожу в свою квартиру, в которой меня никто не ждет. И когда меня встречает уют, чистота и красота, то и одиночество (как вы знаете, оно имеет печальное лицо) незамедлительно куда-то исчезает.

Конечно же, я ему не даю воли, а тут же включаю что-нибудь вроде «Арлекино», от которого ноги просто сами идут в пляс. Вообще-то все эти операции с магнитофоном и танцами для себя я сама придумала. И оказалось, все правильно сделала. Был тут у меня в гостях целитель (потомственный русский, тот самый, о котором я вам уже подробно рассказала), и он так и сказал: «Валентина Михайловна, такие действия весьма и весьма полезны для здоровья». Так вот, ребятки. Берите на вооружение, себе на благо!!

Если кто надумает поголодать...
(настрой на очищение)

О том, что я сама не могу голодать, вы прекрасно знаете. Но вот на днях, когда я уже дописывала после-

дние страницы этой книжицы, встретился мне в огромном зале мальчик (он сидел на моем любимом месте, в 13-м ряду, но тут же мне его уступил, когда я ему сказала, что именно это место я хотела бы занять). И вот при ближайшем знакомстве ему оказалось вовсе не 19 и не 21 год, как я подумала сначала, а... 39 лет!

Володя Волков, последователь и поклонник Поля Брэгга, того самого Брэгга, который в конце восьмого десятка выглядел 35-летним подтянутым мужчиной. Так вот Владимир... Пожалуй, пусть-ка он сам обо всем и расскажет.

А мы с вами будем вникать в его слова и постараемся прочувствовать силу и мощь методики удивительного американца. Да, я хочу научиться правильно голодать, безопасно...

Давайте вместе ринемся в это чудесное действо! Помните, как называется книга Поля? Правильно, «Чудо голодания». Вы представляете восьмидесятилетнего мужчину, а у меня перед глазами юноша, которому всего 39.

Как голодал Володя Волков и его сотоварищи

Меня зовут Владимир. Мне сегодня исполнилось 36. Рост 169, вес 61 кг.

По складу характера больше оптимист, чем все остальное. Люблю спорт, природу, лес и вообще много чего еще люблю. Стараюсь вести здоровый образ жизни, увлекаюсь восточными учениями (йога, буддизм, каратэ, ушу и т. д.), изучаю наши религии, немножко увлекаюсь экстрасенсорикой.

Валентин. 31 год. Рост 172. Вес 97 кг. Вообще, в момент нашей встречи он весил 105. В тот день мы говорили о возможностях человека, и на вопрос, чего бы он хотел больше всего, Валентин ответил: «Хочу похудеть!» Решение было принято мгновенно. Месяц подготовки, изучения литературы — одним словом, теории, и мы начинаем совместную 20-дневную голодовку, или, как это трактует Войтович, разгрузочную диетотерапию.

Здесь я позволю себе вставить несколько абзацев по поводу дневника. Это отрывок из него. И, надо отметить, что самый большой интерес вызвало у меня описание когда-то виденного Володей кинофильма о групповом голодании

в особых (на природе) условиях. Мне показалось, что подробности киноленты столь четко запечатлелись в памяти автора дневника, что стали как бы внутренним руководством к действию, то есть к процессу голодания, которым решили заняться друзья.

Я думаю, что и вам понравятся коллизии и дневника, и фильма, они подготовят вас, помогут принять решение — согласие или несогласие. Но, главное, вы поймете, что не так страшен черт, как его малюют. Мне, признаться, и самой хотелось бы именно это понять, поскольку с удивительными результатами голодовок мне приходилось встречаться не раз и не два...

21 мая. Владимир

Голодание я проводил неоднократно. Начинал с однодневок, двухдневок и т. д. Поэтому мое состояние в первые 6–7 дней голодания примерно такое же, как и до него. В связи с этим я не буду пытаться его описывать сейчас, а расскажу то, что знаю и какими правилами пользуюсь.

Несколько постулатов:

1. Длительность голодания должна совпадать с длительностью периода восстановления (период восстановления — время, за которое происходит переход к повседневной пище).
2. Стараться не перенапрягать свой организм. Здесь некоторое пояснение. Голодание само по себе является мощной нагрузкой как в физическом плане, так и в психоэмоциональным. Поэтому лишние нагрузки и стрессы желательно исключить. Лучше находиться где-нибудь на природе — лес, озеро и т. д., но можно и дома, не прекращая работы, как делаем мы сейчас. В литературе указывается количество воды, которое надо применять, — 1,5–2,5 литра. Я следую только своим желаниям, и у меня получается несколько больше.
3. Очищение. Здесь подробно. Американец Поль Брэгг в своих книгах советует не применять очищение, а дать организму и желудку максимальный отдых. С этим можно согласиться лишь в том случае, если организм до голодания был достаточно чист. Тогда все идет более или менее гладко. У нас так не

получается. Вода, пища, воздух, которым мы дышим, загрязнены до такой степени, что даже однократный прием пищи ведет к хотя и незаметному, но все же ухудшению состояния. А за 25–30 лет своей жизни мы зашлаковываемся до такой степени, что об этом лучше не писать.

Итак, очищение:

1. Клизма или кружка Эсмарха. Ежедневно, лучше вечером, перед сном. От 1,5 до 3 литров воды, чтобы вывести из организма скопившиеся там за день шлаки. Принимаем лежа на левом боку. Колени подогнуты к туловищу.
2. Шлаки выводятся как через кишечник, так и через поры кожи. Поэтому вечером стараемся принять теплый щадящий душ, конечно с мылом. Лучше брать мыло, не раздражающее кожу, — детское, хозяйственное. Один раз в неделю сходим в баню с парилкой.
3. В период голодания отшлаковка идет настолько интенсивно, что двух этих способов недостаточно, чтобы вывести все лишнее. А избыток шлаков приводит к тому, что меняется цвет кожи, появляются круги под глазами и, самое неприятное, на 4-й или один из последующих дней очень неприятный для окружающих запах изо рта. Здесь можно вспомнить древних египтян, которые применяли в профилактических целях 1 раз в месяц рвотное. Изменим только технику действия. Применяется не рвотное, а вода. Выпивается от одного до двух литров — сколько войдет. После чего берется обыкновенная зубная щетка и начинается массаж языка. Язык массируется начиная от кончика, с постепенным продвижением все глубже и глубже. Подобное упражнение вызывает сокращение мышц желудка. Поэтому вода выливается свободно и без особого усилия. При этом происходит очищение легких (легкий кашель), носоглотки и глаз. Глаза чуть-чуть слезятся.

Данную процедуру проводить лучше утром (1 раз в сутки). При ее проведении снимаются практически все вы-

шеперечисленные симптомы. Запах отсутствует, круги под глазами не образуются, а, что самое главное, кожа становится приятной и эластичной, и со стороны практически не заметно никаких изменений.

На этом описательную часть процедур заканчиваю и постараюсь к ним больше не возвращаться. Все они проводятся 1 раз в сутки в течение всего периода голодания и прекращаются в период восстановительного питания.

Валентин на момент контрольного взвешивания (10 ч утра) сбросил 1,5 кг, хотя в предыдущий день утром наелся тушенки и еще всякой всячины. Появилось некоторое замедление реакции, стал более уравновешен, никаких лишних эмоций. Наверное, сказывается месяц моральной подготовки.

Кстати, мой вес на момент взвешивания оказался на 0,7 кг меньше обычного, хотя мне это и не очень нужно.

23 мая. Владимир

Вес — 58 кг. Все-таки за эти два дня я 2 кг скинул.

Вчера дневник не вел, просто некогда было. Впрочем, как вчера, так и сегодня особых изменений у себя не замечаю. Жизнь катится как обычно. Поэтому продолжу описательную часть. Года 3 или 4 назад видел по телевизору документальный фильм. Вроде бы он назывался «Поход на грани жизни со смертью» или что-то очень похожее, точно не помню.

Сюжет фильма следующий. Идет в 17-дневный поход группа, сопровождается опытным инструктором, кинооператором, доктором и т. д. Только поход этот не совсем обычен. В рюкзаках идущих людей практически нет пищи. Это и есть основная цель похода. Не пройти определенное расстояние, а провести динамическое 17-дневное голодание. Все основные события, час за часом, день за днем запечатлены на кинопленке.

Хронология событий следующая.

1-й день. Все бодро топают по своему маршруту. Весело знакомятся, и вообще ведут себя очень непринужденно. При этом, конечно, усиленно сбрасывают вес. А вечером — пикник у костра, где вместо шампанского откупориваются бутылки с минеральной водой.

На *2-й и 3-й дни* в группе наблюдается некоторая заторможенность. Кто-то зябнет и одевает на себя теплые вещи. Кто-то устает быстрее остальных, и ему помогают соседи. Но видно, что накапливается усталость и возникают мысли о надобности этого похода, о теплом доме и, наверное, даже в большей степени, о еде.

4-й, 5-й, 6-й дни. Неприятные чувства проходят, желудки переключаются на внутреннее питание, и группа бодро продолжает путь. Конечно, симптомы усталости у некоторых все же встречаются (все процессы, происходящие в организме, сугубо индивидуальны).

7-й, 8-й, 9-й дни один из самых тяжелых. Группа распадается на маленькие подгруппы, чувствуется раздражение, очень заметна усталость. Половина хочет бросить этот «никому не нужный, дурацкий поход». Но все-таки поход продолжается, и время движется дальше.

И вот *10-й, 11-й дни* (у некоторых участников эти события смещены во времени, но общая тенденция хорошо просматривается). Взрыв! Скинуты болячки, плохое настроение, усталость. Все себя чувствуют так, будто и не было этих трудных мучительных дней. Мир представляется совершенно в других красках. С особой отчетливостью воспринимаются звуки, запахи. Да и весь мир практически меняется. Становится светлым, радостным и более наполненным.

Последующие дни вплоть до 17-го. Группа продолжает жить ощущениями предыдущих дней, поэтому общая картина особенно не меняется. И наконец *17-й день.* Первый кусок хлеба, запиваемый водой. Некоторая неуверенность перед будущим. Ну и вообще конец похода и конец фильма.

Все запечатленное на кинопленте сопровождается разъяснением сложных химико-биологических процессов, происходящих внутри организма.

1-й этап — подготовка к переключению организма на внутреннее питание. Анализ. Да, внутренний подсознательный анализ того, что происходит, требования к возвратиту предыдущего состояния. Выбрасывание ненужных жировых и белковых шлаков, отсюда сильнокислотная реакция в желудке. Ну и как следствие — борьба организма со

шлаками, или, более понятно, токсинами, ухудшается состояние.

2-й этап. Переключение на внутреннее питание. Нормализуется выработка гормонов. Переработка и выбрасывание ненужных веществ продолжается, но это уже устойчивый процесс, поэтому наблюдается некоторая стабилизация состояния. Улучшение самочувствия, легкость. Однако здесь происходит все большее выведение токсинов из укромных, при обычном питании недоступных мест организма, усиливаются процессы, необходимые для вывода токсинов наружу. Становится более заметной мощь реакции. Более четко работают железы внутренней секреции. Увеличивается количество гормонов.

3-й этап, при котором одновременно наблюдается и слабость, и агрессивность. Слабость из-за попадания в кровоток, в желудок, в поры и т. д. токсичных веществ, агрессивность из-за усиленного гормонального обмена. Идет подготовка к 4-му этапу.

4-й этап. Жировые и белковые шлаки выброшены. Происходит переход от сильнокислотной реакции к слабокислотной (по Войтовичу) или от кислотной к щелочной (из других источников). Организм продолжает питаться углеводными соединениями. Отсюда и описанный взрыв. Ему ничего не мешает, но вывод шлаков продолжается, правда, на фоне общего улучшения он уже менее заметен. На этом этапе могут наблюдаться мини-чудеса. То, что по нашим понятиям без хирургического вмешательства не может произойти, происходит само по себе: вытекает жидкость из гайморовой полости, рассасываются скопления гноя в деснах, выводятся камни из печени и почек. Причем все эти процессы происходят до такой степени четко и «продуманно», что ни один специалист не в состоянии повторить подобное. Да, голодание — это доверие, доверие самому себе, своему ЭГО, и поэтому здесь не может быть ничего плохого. Но это лишь в случае 100-процентного голодания. Если голодающий позволяет себе «перекусить» в это время, организм сбивается с намеченного пути, отчего появляется дистрофия и т. п.

Голодание желательно прекращать после окончания определенного этапа. Постепенно проводить 24-часовые, 3-5-, 7-, 11-, 17-, 21-суточные голодания. Все они, несомнен-

но, принесут пользу, так как организм выбрасывает в это время ненужные вещества. Все зависит от конечной цели. Полное очищение может произойти и от 20 3-суточных, и от 1-, 2-, 21-суточных голоданий. Имеют значение возможности и состояние человека. И, конечно, главное: не стоит бросаться стремительно в одиночку. При 24-часовом и до 3 суток это допустимо, при более длительных голоданиях желательно наблюдение и помощь опытного в этом человека (врача или прошедших все это). А сейчас вернемся обратно к фильму. Меня больше всего поразила передача происходящего. Эмоции и переживания людей и самого оператора день за днем отпечатались на киноленте.

Если настроение пасмурное, то и серая съемка. 10-й, 11-й дни — просто шедевр. Ощущение такое, как будто ты сам ворвался в этот сказочный и прекрасный мир. Луна — так в полнеба, а звезды...

Забыл о Валентине, за это время он скинул 3 кг. Наблюдается некоторая отрешенность, замедление реакции. Больше тянет на отдых, чем на работу. Поэтому эти 2 дня он ничего не писал. Попробую поднажать. Пусть сегодня опишет собственной рукой свое состояние.

* * *

Ты только прикоснись однажды
И как-то на прощанье обними,
Тогда шаги пойдут скорее дважды,
Ты только напряжение сними...

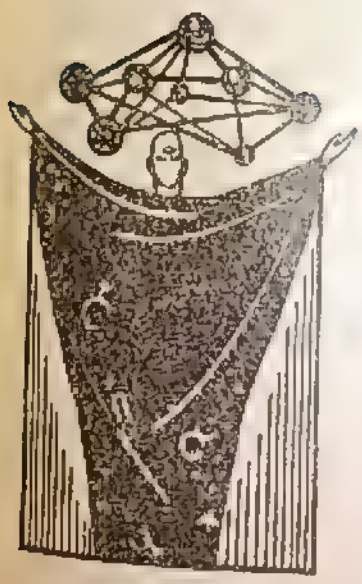
Я знаю, загоняю в штопор
Свои желанья и свое тепло,
Но не могу откинуть стопор,
Разбить защитное стекло...

Хочу от счастья лишь мгновенье,
Пока шипит и льется пена,
Мне только бы иглы прикосновенье,
Когда пускают кровь из вены...

ГЛАВА XI

СВИДАНИЕ ЧЕРЕЗ ДЕСЯТЬ ЛЕТ

Вы узнаете, как много может сделать человек всего за одно десятилетие — а у нас их и по шесть бывает, — если беречь время и почаще думать о том, для чего мы пришли на землю. Автор познакомит вас с человеком удивительным и уникальным, влюбленным в жизнь, исполненным доброты к людям и потому мечтающим передать вам то, чему сам научился, желающим помочь вам в духовном становлении и в выздоровлении телесном.



Сотри с ладони линии свои
И нарисуй совсем-совсем иные,
Судьбу как птицу синюю лови,
И будут у нее шаги другие...

В твоих руках твоя судьба,
Ты только не сдавайся перед нею,
Ей вовсе не нужна твоя мольба,
Однажды разбуди волшебницу и фею.

Она заснула крепким-крепким сном,
Ее заколдовал когда-то ангел гадкий,
Сожги, сожги его своим огнем,
Тогда всему найдет душа разгадку!

Я и раньше знала его, но в ином качестве... Впрочем, давайте я вам расскажу, как мы с ним снова увиделись, тем более, что и вы, как только почитаете о нем побольше, так и захотите с ним побыть подольше. Есть ему о чем рассказать, а вам будет интересно послушать и советам его последовать.

Итак, встреча через десять лет.

Наверное, в огромном зале ДК Ленсовета, в котором не было свободных мест, вряд ли сидел человек, которого больше меня удивляло то, что происходило на сцене. О его выступлении я узнала там, где мы когда-то вместе работали. И, как вы можете понять, были мы вовсе не врачами.

Я бесцеремонно рассматриваю молодого мужчину в строгом сером костюме, сразу же узнаю его голос... И все же мое сознание не хотело подчиняться очевидному факту, хотя ведущий давно представил его: потомственный русский целитель Андрей Левшинов.

Однако громкое звание как-то сразу погасило мои эмоции, связанные с крайним удивлением, и они сменились почти равнодушием. Ну вот еще один на нашем питерском небосклоне.

Я думаю, и вы, кто читает данные строки, тоже потеряли счет феям и колдунам, которые своими чарами обещают излечить нас от самых разных недугов. И так как нас, больных, премного в Питере, то они перешли к пользованию целых групп этак по тысяче-две разом.

Я знаю о них, вполне возможно, более, чем кто-либо из вас, дорогие читатели, ибо с одиннадцатью знакома лично, не раз получала приглашения приходить на сеансы. Но веру в то, что некоторые из них нам могут помочь, я, тем не менее, не потеряла.

Безусловно, есть достойные правнуки знахарей, которые некогда брались за смертельные хвори и умели «погасить» их, пользуясь травами-снадобьями и исполненным теплоты и добра словом своим.

Он не был похож на того мальчика-чародея, который, казалось, держал тысячный зал в ДК Газа в своей маленькой ладошке в течение полутора часов. Держал так крепко, что никто не шелохнулся. Скромный, тихий, небольшого роста и тоненький как тростиночка Сережа Тверденко чуть печально глядел со сцены в зал, и одного этого было достаточно, чтобы всем стало хорошо. Хорошо на душе, а значит, и в теле...

Нет, он не собирался заставить всех поголовно хохотать в голос, как Игорь Бережной. Он... Да что тут перечислять. Каждый по-разному пытается выдворить хворобу из тех, кто пришел за помощью.

Андрей Левшинов не походил ни на одного из них. В середине сеанса я вдруг подумала: а когда же начнется само действо? Когда он начнет колдовать, в конце концов? И право же, было странно такое видеть и несколько непривычно мне, повидавшей стольких волшебников разных национальностей в разных городах.

А он очень просто, будто на занятиях в небольшой комнате, стал объяснять, что такое трава аруна, как ею можно найти в квартире всякого рода порчу, потом показал, как сам человек может зарядить при помощи его (Андрея) фотографии воду и сделать ее полезной для здоровья...

Однако полное отсутствие режиссуры никого не смущало (кроме меня, потому что такого я еще не видывала). Необыкновенная простота, обычность и, я бы сказала, обыденность действий волшебника покоряла, делала его понятным и близким каждому. Должно быть, если бы все умели читать ненаписанное и слышать несказанное, то они сумели бы расшифровать его действия приблизительно так: никаких фокусов я не буду вам показывать и не собираюсь! По-моему, я тогда правильно поняла его поведение, ибо то, что он сказал чуть позднее, полностью соответствовало моим предположениям.

Вот он подошел к микрофону и с каким-то необъяснимым мальчишеским задором произнес:

— Если бы вы выполняли всего три условия в своей жизни, то мы с вами могли бы встретиться в этом зале этак через... 150 лет!

Зал тихо ахнул, а я подумала: вот теперь-то и начнутся чудеса, не иначе как он всех сейчас пообещает омолодить. Ничего подобного, однако, не случилось, а Андрей сказал довольно резко и безапелляционно, что мы все должны делать для такой отдаленной чуть ли не на целый век встречи.

— Первое, — чудным баритоном понеслись в зал его слова. — Не ешьте вчерашнюю пищу. Это вредно для вашего здоровья!

— Второе. Никогда не сквернословьте. Выкиньте с этой минуты напрочь из своей головы два слова — «кошмар» и «ужас».

Публика молчала, поскольку примитивность его требований не вызывала желания возражать. Кто-то начал было

жаловаться соседке на трудность переживаемого момента, на недостаток продуктов, но на него зашикали, так как всем не терпелось узнать, что же будет в третьем пункте.

И странное дело, как будто и не устали люди от тревог, которые всех за ноги хватают. Всем, видимо, оказалась по душе заманчивая идея еще сто лет мучиться и страдать...

— Во всех газетах объявляют о неблагополучных днях. И вот в такие «плохие» дни не надо есть сладкого. Ни одного грамма! Даже чай, кофе без песка. Ни конфет, ни пирожных — ничего из того, в чем есть сахар. Понятно? — строго спросил он у тех, кто сидел с открытым ртом и попросту перестал двигаться. Должно быть, от удивления.

Было затем на сеансе, который и сеансом-то назвать нельзя, а скорее беседой, снятие сглаза-порчи, благословление на крепость и здоровье чад наших (их было в зале множество, однако он всех сумел разместить на сцене), но такое многим известно, поэтому я не буду все это расписывать пока что, хотя все, что он делал, было своеобразно и неожиданно. Одним словом, приедете, так сами лицезреть сможете, и поразиться будет чему даже «знатокам» вроде меня.

Да, многое меня поразило уже на первом сеансе, а затем, когда мы встретились, я услышала столько интересного, что тут же приняла решение: я помогу ему написать книгу о том, что узнал он за эти десять лет, как мы не виделись, чему научился, сколько собрал-накопил полезного для нас с вами.

В книге, которую мы уже начали писать с Андреем Левшиновым, вы встретитесь с колдунами и шаманами, со знахарями и ламами, с которыми подружился Андрей на пути к вам, ибо все их советы он готов вам передать. Мудрые их советы, основанные на жизненном опыте, наблюдении за звездами солнечной системы, как понял Андрей во время своих странствий, ни в коей мере не расходятся с наукой, а скорее сочетаются с ее достижениями. И он как бы перекидывал мостик, по которому они шли друг к другу — ученые мужи и деревенские знахари.

Да, он сумел соединить дар, что перешел к нему от прадеда, лечившего и оберегавшего легендарного солдата России — Александра Васильевича Суворова, с современ-

ной наукой, с лучшими ее достижениями. Он стал философом и ученым, обладателем и хранителем тайн народного врачевания.

Изъездив весь мир, он понял, что нет в мире ни одной страны лучше той, где мы с вами проживаем, нет народа более доброго, доверчивого и чистого, нет земли, где бы на одном квадратном метре было бы столько несметных богатств, нет регионов во всем мире, где жило бы столько талантливых людей!

Нет, он не был туристом или путешественником. Исколесив территорию от Нарьян-Мара до Кушки, поднимаясь к тибетским монахам, внимая ламам, шаманам и колдунам в российской глухомани, он изучал различные виды борьбы и защиты, становился все сильнее, и не только физически, но и духовно, он и для сверстников своих (Андрей молод) накопил-насобирал много интересного и чрезвычайно полезного, особенно в плане укрепления воли и веры, конечно же.

Верите ли вы в судьбу? Верите ли вы в любовь? А в счастье? В удачу в делах? Вы уже поняли, конечно, что стоит только поверить в себя, как само собой отпадет остальное неверие. А если родился слабым и хилым? А если в кого-то из родителей — несмелым, стеснительным? Конечно, можно прикрыться грубой бравадой, обидеть девушку и самому посчитать то геройством. Но белые нитки, которым пошито это «геройство», заметны всем...

И потом, чем дальше отойдешь от себя, от сути своей, от того, что заложено в твоем характере и облике твоем, тем труднее вернуться, тем легче соскочить с рельсов и разбиться. И поезд под именем «жизнь» помчится далее без тебя...

Задавал ли себе в юности такие вопросы сам Андрей Левшинов? И какие из них? Вполне возможно, их было намного больше, чем у тех, кто сегодня учится житью-бытью, нанося самому себе удары. И вообще, кто такое придумал: на ошибках учатся? Почему надо непременно заблуждаться и таким образом топтаться на месте чуть ли не до того момента, когда ранняя лысина засветится на голове? Как посмотришь, у каждого пятого, а то и третьего она чуть ли не к 30 годам появляется. Может быть, ошибки стали тяжелее в наши неспокойные смутные времена?

Всего скорее и он, Андрей Левшинов, ставил перед собою такие проблемы. Но мы не будем сравнивать и сверять их количество и глубинное содержание. Такое ни к чему, поскольку на большинство из них он нашел ответы, положительно, значит, решил, но, что совсем из ряда выходяще, он вам предлагает поучиться у него такому искусству. Никто не станет оспаривать данное утверждение, что снимать с повестки дня всяческие затруднения, которые встают на пути и мешают вам жить и радоваться (последнее присуще молодым в особенности, хотя грустить вредно в любом возрасте), является искусством, которое не каждый может постичь.

Казалось бы, от прадеда достался ему удивительный дар целительства, и можно было бы, воспользовавшись подарком судьбы, как говорится, жить себе припеваючи, поскольку в стране нашей хворых пруд пруди. Но он усложнил свою жизненную задачу, решив досконально познать, что есть сей дар, познакомиться и найти тех, кто тоже им обладает, а значит, обогатиться мудрым опытом, чтобы смог он в своих советах сослаться на авторитеты народных врачевателей, всемирно известных ученых.

Я думаю, что после такой преамбулы можно сразу и перейти к христианской ассоциации «Родная семья», которую создал в Питере Андрей Левшинов. Создал для тех, кто сомневается в своих способностях, кто не уверен в своих силах (и это касается, увы, не только юных), кто хотел бы поменьше ошибаться и, конечно, для тех, кто хочет иметь счастливую семью, то есть крепость, где всегда можно передохнуть от трудных дорог.

Вполне возможно, беседа с Андреем поможет вам понять, чем будет заниматься ассоциация, какие проблемы способна она снять.

АНДРЕЙ. Вот, допустим, жена боится потерять мужа, возникают страхи. Это характерно не только для нашей страны, такая проблема есть и за рубежом. И вот этот страх мучает ее подсознание, и пока его не снимешь, человек делает поступки, которые только ухудшают положение.

На наших занятиях мы поможем справиться с неуверенностью, поверить в себя, тогда и страх исчезнет.

Больше всего проблем с укреплением семьи. Вот играют свадьбы. Все веселые, довольные, счастливые. Но иной раз не проходит и года, как все куда-то исчезает, угасает любовь. А казалось, у молодоженов было столько надежд на счастье. Как продлить, укрепить ту духовную тонкую связь между молодыми? И такая программа есть в нашей ассоциации.

КОРР. Но самое главное, что от таких раздоров и трещин, что возникают в отношениях молодых, страдают дети. Они намного раньше чувствуют (чем родители), как рвется ниточка взаимопонимания.

АНДРЕЙ. Да! Раз семья, значит, дети, но, к сожалению, мало кто думает о том, что малышам нужны не только красивая одежда и сладости, но прежде всего спокойный микроклимат, который формирует поступки, характер.

У нас есть программа «Рождение гения», и это не громкие слова. Да, можно вырастить высокоинтеллектуального ребенка, надо не только думать об этом, но и работать.

Есть программа развития женщины в женщине, как выйти замуж, где познакомиться, как узнать, что именно с таким человеком женщина сможет быть счастливой, вырастить здоровых детей с повышенным интеллектуальным развитием.

КОРР. И она уже работает, такая программа?

АНДРЕЙ. Да, и довольно успешно. Просто люди мало придавали раньше этому значения. Надо подсказать, научить тому, что знали наши предки, чему следовали.

Есть программа женской самообороны, мужской. Пожалуйста, приходите, учитесь. Такие курсы не займут много времени, но принесут молодым немало пользы. И все это для жизни, все это несложно постичь.

Как адаптироваться к быстро меняющимся условиям нашей действительности? Вы же читаете, как нелегко к ним приспосабливаются именно молодые, неопытные люди. Есть и такая программа...

КОРР. Как выстоять, как не подчиниться обстоятельствам, как не зайти в тупик, да?

АНДРЕЙ. Да, именно такие задачи ставит наша ассоциация и решает, помогает человеку ориентироваться в обстановке, безболезненно менять курс.

КОРР. То есть может дать ответы на все эти вопросы?

АНДРЕЙ. Нет, не только ответы, но и оказать реальную помощь. Здесь, как в любой борьбе, надо вовремя принять правильное решение, чтобы победить.

Работа будет проводиться без всяких сложных формулировок. энергия там, и другое...

КОРР. Чтобы было понятно каждому человеку?

АНДРЕЙ. Да, простому человеку чтобы было понятно. Как делать деньги? Это сейчас актуально. Пожалуйста...

КОРР. Есть такая позиция в твоей программе?

АНДРЕЙ. Да. Финансы? Пожалуйста. Но в любом случае надо постараться что-то сделать, то есть должна быть обязательно внутренняя работа, духовная работа и какие-то поступки...

Многие люди не верят в себя и начинают принимать по жизни какие-то...

КОРР. Неверные шаги?

АНДРЕЙ. Да, неверные шаги. Или вот есть люди, у которых все как будто хорошо, они много зарабатывают, ездят за рубеж, внешние данные превосходны, молодые еще ребята, но у некоторых есть ощущение какого-то дискомфорта, будто что-то не хватает все-таки, возникает депрессия. Как устранить это?

КОРР. Как наладить мир в душе? Да?

АНДРЕЙ. Да! В противном случае непременно получаются какие-то неприятности, даже болезнь. Предупреждение таких состояний, снятие дискомфорта — такое тоже есть в наших программах...

Не секрет, что мы зависим от погоды. Перемена давления, солнечная активность, фаза луны, планеты — все это влияет на нашу жизнь, чего человек и знать не желает. Но ведь в один день он чувствует себя отвратительно, а в другой день у него небывалый подъем. Как сделать, чтобы легче было переносить, адаптироваться к внешним погодным условиям, к космическим? Есть у нас такая программа, пожалуйста!

...Как говорится, лучше один раз все увидеть и «потрогать», чем сто раз почитать или послушать. Приходите, записывайтесь, станьте полноправными членами ассоциации и друзьями Андрея Левшинова. Сотрудники ассоциа-

ции готовы принять вас в свои ряды. Вас ждет интересная встреча.

И что знаменательно — получено уже немало записок от людей весьма немолодых о желании вступить в ее ряды («Хочу выполнять любую работу в Вашей ассоциации на общественных началах», — пишет одна из посещающих сеансы, у которой «головные боли, стенокардия, боли в суставах исчезли» и которая «ходит на сеансы как на праздник»!).

...Интересно обо всем этом узнать, да? Я, между прочим, всегда стараюсь, как найду что-либо полезное для вас, дорогие мои, так сразу же и спешу о том «доложить» вам, заметили?

Однако заглянем-ка мы еще разок в зал, где ведет свои сеансы-беседы Андрей Левшинов. Вот и музыка началась, а на сцене никого, хотя и объявлено его имя. Где же он, потомственный наш российский целитель?..

Он выходит откуда-то сбоку и идет по проходам в середину зала. Тянутся отовсюду руки, и он их пожимает. А как поднялся на сцену, сразу записочки стал читать и сразу отвечать на них принялся. Хорошо, что я бумагу и ручку взяла (вы тоже не забудьте, а то потом пожалеете).

— Мария Ивановна, да и все, у кого боли такие же в коленях, возьмите траву полынь и смешайте наполовину ее с простоквашей, такую лепешку прикладывайте на ночь. И все. Пройдут боли! — неожиданно резко, словно приказывая болям сгинуть, произносит он.

В зале снова воцаряется тишина. От изумления, стало быть. Сказал Андрей так, как если бы был вашим добрым приятелем, запросто. Прими, мол, к сведению и действуй! Такими четкими, немногословными, как команды, были и все его ответы-советы.

— Чтобы улучшилось зрение, надо белой (оборотной) стороной фотографии поводить возле глаз, протирать заряженной водой и еще: смотреть на красное заходящее солнце. Все!

— Энурез у детей лечится. Под кроватку положите фотографию изображением вверх.

— Носите талисман — все болезни уйдут. Даже механизмы «выздоравливают», положите его на телевизор, часы, холодильник — и будут работать!

— Снова о фотографии записка! Я же сказал: белая сторона дает силы, восстанавливает, а изображение, сама фотография, — снимает боль. Кстати, гладкая (белая) сторона дает защиту (так было в войну, когда давали целители свою заряженную фотокарточку).

Но когда он для наших отечественных алкашей совет дал, то я рот открыла и долго закрыть его не могла, как, кстати, и многие другие. И все по той же причине: от примитивности совета, используя который можно, оказывается, пресечь желание не только напиваться, но и «принять» в другой раз спиртное.

Милые мои страдалицы, знаю я, вы и покой потеряли из-за своих не в меру пьющих муженьков, а то и великовозрастных детей обоего пола, да? Вот как ответил Андрей Левшинов на вопрос угнетенной пропойцами женщины:

— Найдите в малиннике восемь зеленых клопов и забросьте их в пол-литра водки. И через неделю-другую угостите пьющего члена семьи рюмочкой из той бутылочки. И все! Не захочется ему больше даже пригубить сего зелья!

Конечно, секрет простой до наивности (так кажется всем, кто смотрит на сцену), только не в пропорциях, я думаю, дело и не в количестве зеленых насекомых... Тем, кто сидел тогда в зале и горевал об идущих под откос родных мужчинах, дал целитель великую веру в успех, в удачу данного мероприятия. А клопиками (и верой, естественно) издревле лечили дедушки-знахари, один из которых и поведал Андрею о том секрете.

...Ответив на все записки, он снова (он делает это на каждой встрече) принялся за снятие порчи, потому что считает, что именно злые люди «кидают» болезни, ибо сглаз — начало всякой хвори, причина появления ее.

Опишу подробнее, потому что и сама была в полном потрясении от результатов волшебства, от тех аналогий и ассоциаций, что возникли на этом сеансе.

Вот сокрушительная музыка врывается в зал. Она словно пытается выгнать беса, то бишь порчу (или, как теперь выражаются, энергетический вирус, что попал в организм). И чем сильнее звуки, тем громче возникающие в разных концах зала крики, стоны, завывания, плач и рыдания...

Ведущий предупреждает: помогайте тем, кто не может справиться с собою, кто «дергается», кому дурно. Кому особенно плохо, тот должен выйти на сцену. И вот они пошли к ступенькам, кто самостоятельно, кого поддерживают, кого просто несут на руках... Одна женщина лает, от этих звуков становится жутко... Меня просто берет оторопь, хотя я не раз присутствовала на снятии сглаза.

Что же будет с целой толпой, которую одолел вирус?! И тут из-за кулис выходит человек в облачении средневекового монаха, с капюшоном, который почти закрывает лицо. Он держит в руке зажженную свечу... Но только поначалу все это кажется некоей театрализацией, поскольку в следующее мгновение уже не думаешь об этом.

Мы все словно завороженные смотрим на действо, что совершается на едва освещенной сцене. Вот целитель подходит к той, которую кто-то будто выламывает, она завывает не своим голосом. Человек в черном обходит свечой все ее тело, и по мере того, как двигается огонь свечи, все тише и тише конвульсии, вот они и совсем исчезли...

Ей помогают сойти со ступенек, а целитель идет с огнем очищения дальше. Он не обращает никакого внимания на полный зал, он должен помочь страждущему... «Так вот почему появляются записки о пришедшей радости и легкости», — думаю я и, должно быть, многие другие. Припоминаются легенды о силе огня, а потом, в церкви... Разве не мелькание сотни свечей создает эфирную легкость в храме? А злобного зверя не пламя ли костра способно остановить в прыжке?

Почему-то мне вспоминается сейчас эта история... Через четверть века. Есть ли что-то общего в ней с тем, что совершается здесь?.. Мы с молодой моей помощницей крепко спим после трудного дня, убаюканные сверчком, что проживает на русской печке в большом деревенском доме. И не страшно ли, мгновенно просыпаемся, когда он вдруг замолк...

А еще через секунду совсем другие звуки разрывают тишину ночи. За тоненькой перегородкой, где спят парнишки-пэтэушники, начинается драка. Видимо, по дороге с поля они зашли в магазин... Нет ничего страшнее побоищ, в которых нет врагов. Шум за утлой дверкой все сильнее, а мы словно онемели. Что же делать, что же предпринять, проносится в голове, но ответа никто не дает.

И вот где-то в подсознании, должно быть, я явственно вижу... нож... Конечно, он есть у ребят, секачами режут они турнепс на поле... В сердце вдруг ударяет холодная волна, потом она бежит к макушке.

И тут приходит решение. Нет, кто-то дает мне его, ибо то, что я сделала в следующую минуту, я потом никогда не смогла объяснить. Я разыскиваю лучину, что с вечера мне приготовили ребятки, потом беру из печурки спички и зажигаю ее.

— Куда вы? — пытается остановить меня Люда.

Но меня, кажется, кто-то ведет в самую середину комнаты, где стонущие молодые парнишки катаются в немыслимом тугом клубке, пытаясь убить друг друга.

Я хочу что-то сказать им, но слова застревают в горле, когда в свете горящей лучины увидела их глаза, наполненные злобой. И я стала обходить по кругу, сама не пойму почему мне захотелось непременно замкнуть его... Пламя потрескивало, разгораясь.

И вдруг сразу все [illegible], они как бы очнулись. Потом мы вместе перевязали [illegible], убрали в избе. Сверчок снова запел мелодию домашнего уюта. С той ночи наступил мир и полное взаимопонимание между нами.

Как-то ноябрьской ночью, накануне отъезда в Питер, мы пошли купаться на лесное озеро, на спор. Ребятки мои не знали, что я давно обливаюсь холодной водой, и поэтому я выиграла: заплыла далеко-далеко и не дрожала как осиновый лист, как некоторые из них, вернувшиеся на берег сразу же.

— Вы спасли нас той ночью, — сказал мне один из них с удивительно прозрачными зелеными глазами. Он понял это сердцем, но объяснить, конечно же, не мог, как, впрочем, и сама я.

...Я смотрю на сцену, где целитель огнем изгоняет из человека...

Что он изгоняет? — думаю я, а перед глазами все та же ночная сцена, которая кажется мне сегодня страшной сказкой. И непонятной... Что же изгоняет огнем целитель? И вдруг неожиданно сама догадываюсь. То же, что я и тогда сумела сжечь, замкнув огненный круг... Черную злобу, которая вселилась в них тогда, привела их в неистовство.

Спасибо доктору Коновалову, который приоткрыл мне побольше мой третий глаз. Он (глаз), пробежав своим лучом в доли секунды расстояние в четверть века, увидел ту бабушку, которая повстречалась ребяткам, когда они вышли из магазина. Старая, костлявая и злая, она позавидовала их звонкому смеху...

Теперь то, что происходило на сцене, приобретает особый, невероятно значительный смысл. Так вот почему, вызвав на сцену всех детей, расставив их по кругу в два ряда, Андрей Левшинов снова берет свечу, читает молитву своим дивным по тембру голосом. Потом он просит всех нас направить руки в сторону наших чад, чтобы теплом дланей своих окутать несмышленышей, укрепить их силы. А в самом конце действа он скажет-пропоет три звука, отчего воздух в зале словно затрясется, и будто мурашки пойдут по спине у тех, кто исполнился веры в добро, что дарит нам Андрей. И детям, и взрослым!

Трудно во все это поверить, но то, что происходит что-то несравнимое ни с чем, что было ранее, в этом сомнения нет. У многих, у большинства. Я вижу это по просветленным лицам выходящих из зала. И еще умиротворение. Оно сопровождает меня до самого дома и в последующие дни не покидает. Наверное, оно и приносит выздоровление.

Ссоры с самими собой, они нас угнетают, они выводят из строя наши органы. А ссорит нас самих с собою и друг с другом вы уже знаете кто, да?

Написала эти строчки, и неожиданно ясным показались мне правила, которые Андрей Левшинов повторяет всякий раз на сеансе. Одно из правил:

— Не сквернословьте никогда, ни при каких обстоятельствах, выкиньте из головы слова «ужас» и «кошмар»! Он будто приказывает всему залу, стараясь добиться повиновения, которое, он знает, во благо нам.

Во благо великое, друзья мои, поскольку ссорясь, раздражаясь, выражаясь дурными словами, мы как бы открываем себя для проникновения черной силы, порчи и в то же время в такие минуты становимся сами источниками зла.

Вот ведущий в третий раз уговаривает нас, потом и сам целитель советует приобрести у его добровольных помощников (они ходят по залу) фотографии, траву арнику, амулеты-талисманы (детские и взрослые).

Зачуры-амулеты сделаны по прообразу того, что некогда помогал генералиссимусу Суворову не только сохранить жизнь, но и мужскую силу до последних дней (а подарен он был прадеду Андрея турком, плененным солдатами великого полководца).

Многих, тысячи и тысячи, спасали такие обереги с той поры. И у группы Андрея Левшинова тоже есть немалая статистика. Как-то мальчишки отвязали лодку и решили покататься по быстрой речке. Перевернулось суденышко, ушли под воду двое ребятишек, а третий выплыл. Тот, как оказалось, кто имел на шее детский талисман.

Меня не надо было уговаривать, ибо, «взглянув» на него (при помощи нашей гаечки, конечно!), я сразу почувствовала его редкостную силу. И теперь не выхожу из дому без волшебного зачура, возвращаюсь далеко заполночь и не озираюсь по сторонам.

Но вот как-то забыла повесить его на шею, не вспоминала о нем целый трудный день. А в середине обратного пути стало мне как-то не по себе, появилось странное ощущение незащищенности — помните, такое бывает, когда окажешься вдруг в незнакомом лесу, кажется, что заблудился, и тут ползет по небу все быстрее и быстрее черная мрачная туча, которую гонит ветер...

Что же стряслось — пытаюсь я понять, откуда взялась эта боязнь чего-то худого... Вошла в дом, увидела амулет, что смотрел на меня со стенки, и дошло: я была на краю какой-то опасности совсем недавно, полчаса назад. Запоздалый страх пошел мурашками по спине...

Вы, небось, посмеиваетесь: ну, заговорилась эта восторженная Травинка, забыла и об эпиграфе, с которого начала рассказ о знаменитом целителе, исколесившем нашу страну, побывавшем не единожды в Индии, повидавшем Темзу, заседавшем на симпозиуме в самых разных странах Запада, посетившем Швецию и Норвегию, и Лос-Анджелес...

Отнюдь! Просто с тех пор, как мы свиделись через десять лет, не перестаю восхищаться этим человеком, вобравшем в голову свою (и конечно же, в душу и сердце) столько всякого-разного, что я боюсь и рот лишний раз открыть, чтобы вопрос задать, до того все, о чем он рассказывает, кажется новым, приводящим в изумление.

Уже третью неделю я записываю его на магнитофон, расшифровываю (печатаю на машинке то, о чем он говорит), и вот уже рождается преинтереснейшая книга, в которой вы узнаете о самих себе столько чудес, что станут словно прозрачными слова Библии: человек создан по образу и подобию Божьему.

Прочитав этот дивной глубины фолиант, вы поймете, что звезды на небе рассеял Господь для того, чтобы вы пореже сбивались с пути, чтобы почаще сверяли свои шаги с движением светил, чтобы научились удивляться и понимать людей, имеющих дар видеть чуть дальше дорогу, по которой вы идете не раздумывая, поскольку встречает их с вами в пути Тот, Кто любит вас всех, желает вам здоровья и веселья...

Да, все это дела и свершения Господни, примите же их в свое сердце, и тогда все вокруг озарится светом нескаванным, как пел дивный наш русич Сереженька Есенин.

Мне хочется, чтобы повествование, над которым трудится Андрей Левшинов, стало бы для каждого из вас песней радости, молитвой очищения, чтобы вы прильнули к нему как к источнику целительному и живительному.

*

* *

Вот мы и расстаемся... Расстаемся, чтобы встретиться, а не потерять друг друга... Отнюдь не случайно пришли в голову такие слова. Это вы, мои читатели, их словно продиктовали. Многие из вас, кто приобрел мои первые книжечки (сборник стихов «Одежды белые любви» и «Разыщи в себе радость»), постоянно звонили мне и просили о встрече.

И потому за то время, как мы с вами «не виделись», я приобрела много-много новых друзей, отчего на душе моей все теплее и теплее — от внимания ко мне, оттого, что вы следуете моим советам, берете их на вооружение, чтобы побороть недуги...

Вот и сейчас, при расставании, на последних страницах этой книги я тоже хочу кое-что подсказать вам, что принесло бы моему сердцу отраду. Да, да, отрадно мне станет, ежели возьмете вы в привычку такое, например.

Как встали и пока не закрутили вас дела-заботы домашние, поднимите трубку телефонного аппарата, наберите номер...

— Наташенька (имя любое), как ты там, моя милая? Сегодня получше! — утверждайте это, задавая вопрос, без тени сомнения!

И, еще не услышав ответа той, кому вчера было неважно, продолжаете: «А я тебе, дружочек, книжечку купила — "Одежды белые любви". Подарить тебе хочу на пасху» (ближайший праздник называете).

— Нет, нет, она совсем не про ту любовь, что по телевизору нынче часто показывают, а про ту, в которой помощь, понимаешь? Два-три стихотворения прочитаешь, и на душе светлей становится... Я вот и про давление забыла теперь, и сплю как сурок, с тех пор как сборничек приобрела. Ну все, до свидания, жди подарочка! Да вот я тебе одну строфу прочитаю:

Наверное, судьба моя — спасать,
И ею предназначено — жалеть,
И от чужой беды не спать,
И для себя покоя не иметь...

Если вы засечете время, то разговор такой займет чуть более минуты... Представляете, всего минута с лишком, а сколько радости, света вы вольете в уставшую душу своей подруги (либо знакомой)...

И уверяю вас, она и таблетку забудет принять после такой беседы. И весь день-денешенек без противной этой химии проживет, обойдется лишь одной горсточкой тепла, что вы забросили в сердце ее поутру...

И вот уже непонятно откуда взявшаяся радость, нежная и мягкая, словно весеннее солнышко, сопровождает каждый час повсюду вашу подругу. Впрочем, почему же «неизвестно откуда она взялась». Все ясно, да? От ваших ласковых слов поселилось такое ощущение внутри нее.

Не забывайте же, лапушки мои, хотя бы один разочек в неделю сказать такое кому-то. Кому труднее, чем вам...

Я, конечно, привожу пример, а о том, что вам сказать, позвонив, вы и сами догадаетесь вскоре, как только привычка появится, да?..

Господи! Сколько лет прошло, а только совсем недавно поняла, как это важно, что Сонечка мне звонила по утрам. Столько тревог было в ту пору в моей жизни, описать невозможно, да и не буду я вспоминать о худом... И только минуты, которые находила она для меня посреди своей занятости, всего минуты хватало, чтобы снимались горести, чтоб не копилась горечь от бед, которая разъедала душу (и тело, конечно же!)...

И теперь, когда Софья Марковна Любинская далеко и океан разделяет нас, я вспоминаю именно ее голос, ее слова, одинаковые в самом начале, словно код: «Ну как вы там, Валечка?» и, помню, намного легче становилось сделать следующий шаг по земле...

Помните всегда, мои милые люди, как спасительно для каждой из вас поддержать друг друга, вселить в человека радость, а она (радость) — известное дело, великая врачевательница ран наших телесных и душевных...

Умницы мои, вы ведь знаете, наслышаны о том и читали не раз, что откликнется чудным эхом и добежит до вас увеличенным многократно то, что вы послали на помощь, да? Тепло души вашей вас же и согреет...

Заверяю вас, весь тот денечек, а то и не один, ваша подруга будет вспоминать ту беседу, припоминать ваши ласковые слова и говорить вам про себя: «Спасибо!» А если расшифровать это «спасибо», то ведь получается, что она молится за вас: спаси Бог! Да?

Ну а теперь попробуем расстаться, расстаться, чтобы встретиться, а не потерять друг друга...

Вот вы и вопрос мне задаете, так ведь? Когда, мол, свидание нам назначаете, Валентина Михайловна?

А «увидимся» мы с вами скоро, в книге Андрея Левшинова. Перелистните-ка страничку-другую обратно, сразу и найдете мой рассказ о нашей встрече с ним через десять лет.

Пока эта моя книжечка, что вы держите сейчас в руках, в наборе-печати находилась, мы с Андреем готовили для вас следующую, «Исправь судьбу свою», поскольку в

ней как раз и рассказывается о том, что сам человек может все в своей судьбе поправить, и притом к лучшему.

Дело в том, что Андрей Левшинов уверен: человек без всяких там начальников и вождей разных мастей в силах сделать свою жизнь замечательной и примечательной, то есть оставляющей следы на планете...

А советы вам по поправке здоровья физического (телесного) и душевного такие даст, что у меня просто голова кружится от них, от той полезности, которую они вам принесут, мои лапушки.

Итак, до встречи в новой книге, в которой я тоже (с разрешения автора, естественно) время от времени — по курсу изложения, значит — буду вставлять свои абзацы, обращенные к вам, дорогие мои читатели.

До свидания!

От редакт

К моим чи

Глава I. К

Глава II. С

Ах, эти

Да, баб

Чтобы

по

Попробу

Последи

И кашк

Чтобы

И орган

а

Чтобы т

И еще р

он

Глава III. К

Опас

Содержание

От редактора 6

К моим читателям (*разговор по душам*) 8

Глава I. Как я стала «колдуньей» 11

Глава II. Следы на Земле 29

Ах, эти морщинки... 31

Да, бабушка, ну и что?!... 32

Чтобы кожа на вашем личике поочистилась, помолодела... 36

Попробуем подправить волосы... 40

Последим за кусочком, который попал нам в рот 43

И кашка помогает 46

Чтобы получше работал желудок наш... 48

И органы могут стать «сознательными», а не только мы... 52

Чтобы талия была потоньше... 57

И еще раз о травках и болезнях, которые они побеждают. 59

Глава III. Как аукнется, так и откликнется 66

Опасные бумеранги 77

Глава IV. И у вас остеохондроз?! 88

Глава V. Встречи с Иваном Йотовым 127
Лечение глиной 127
Массажное обтирание с водой 130
Новый метод питания 131
Соколечение в домашних условиях 134
Глава VI. Чудесная целительница глина 135
Глава VII. Почему о нас беспокоится Мария Алексеевна 152
Глава VIII. Не боги горшки обжигают... 168
Глава IX. Когда из семьи уходит любовь... 194
Встречи у... помойки 206
Глава X. О всяком-разном, что может вам пригодиться 228
Сократим хозделa и украсим немного... 244
Если кто надумает поголодать... 247
Как голодал Володя Волков и его сотоварищи 252
Глава XI. Свидание через десять лет 253
261

122
130
131
134
135
152
168
194
206
228
244
247
252
253
261

Ее призванием было любить людей...

Светлой памяти Валентины Травинки

Когда из жизни уходит близкий и любимый человек, трудно передать словами всю боль и горечь утраты. Валентина Травинка сумела стать именно близкой и любимой для миллионов людей. Она покинула нас безвременно, и ощущение того, что мы словно осиротели тем непогожим июньским днем, до сих пор нас не покидает... Она много путешествовала и, где бы ни была, дотошно собирала рецепты и методы оздоровления. Репортерский блокнот постепенно превратился в настоящую энциклопедию народного целительства. Так стали рождаться книги. Книги, которые помогли и полюбились миллионам людей.

Секрет успеха прост: Травинка щедро делилась не только своими знаниями, опытом и примерами из жизни, она стремилась каждому отдать кусочек своей души, согреть каждого сердечной теплотой. Помогая людям избавляться от тяжких недугов, она лечила их Словом — добрым, ласковым, вселяющим Веру и Надежду. Валентина Михайловна обладала редким и удивительным талантом — любить людей и отдавать им всю себя без остатка. И люди платили ей горячей благодарностью. Свидетельство тому — ворох писем, приходящих в редакцию, переполненность огромных залов, где она проводила встречи, множество телефонных звонков... Она не умела отказывать людям в помощи. Ей хотелось откликнуться на просьбу каждого, протянуть свою руку всем. И сердце не выдержало. Строки оборвались на середине... Не состоялись запланированные встречи... Но остались чудесные книги, любовь и благодарность людей. Осталась наша с вами светлая память!..

АО «Питер»

Санкт-Петербург

PITER Ltd.

Saint-Petersburg

Издание и книжная торговля

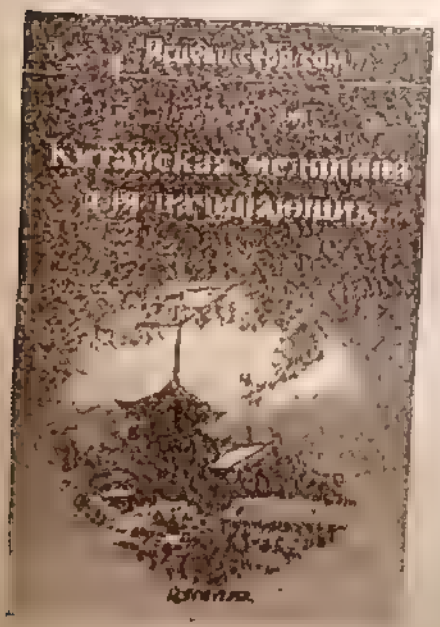
Заказ книг наложенным платежом:
Россия, 197198, С. Петербург, а/я 619

Спрашивайте в магазинах и заказывайте наложенным платежом новые книги издательства «Питер»:

А. Экерт

Китайская медицина для начинающих

(перевод с английского)



Прочитав эту книгу, вы познакомитесь с основами китайской медицины и философии, представлениями об основополагающих «Пяти Стихиях» и жизненной энергии «ци», пронизывающей все наше существование.

Удачная подборка физических и психологических упражнений позволит вам и вашим близким ощутить потрясающие возможности китайской медицины и научиться управлять своим самочувствием. Читайте — и будьте здоровы!..

Выход в свет — II квартал 1997 г.
Объем — 160 стр., обл.
Ориентировочная стоимость — 12 тыс. руб. (включая почтовые расходы).

В. Коулмен

Внутренняя

Перевод с англ

Книга поступ
Объем — 160
Ориентировоч
почтовые расходы).

Ф. Вагнер

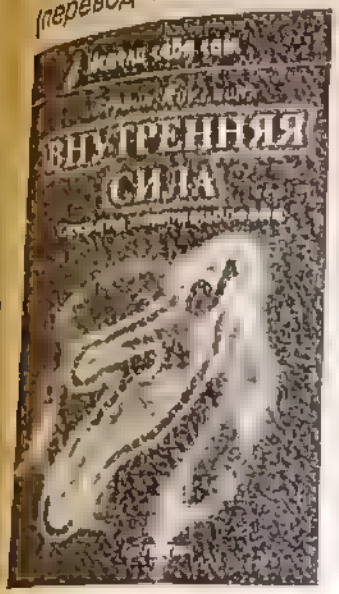
Акупрессура

Перевод с немец

В. Коулмен

Внутренняя сила *(Секреты самоисцеления)*

(перевод с английского)



Автор этой книги, известный английский врач Вернон Коулмен, убежден, что человеческий организм обладает огромной внутренней силой, способной победить практически любую болезнь. Его «философия здоровья» — это образ жизни, где нет места болячкам.

Прочитав эту книгу, вы сможете справляться с недомоганиями, обратившись к своей «внутренней аптеке». Используя секреты самоисцеления, которыми делится автор, вы научитесь успешно противостоять болезням, прислушиваться к самому себе и доверять тайной мудрости человеческого организма.

Книга поступила в продажу.

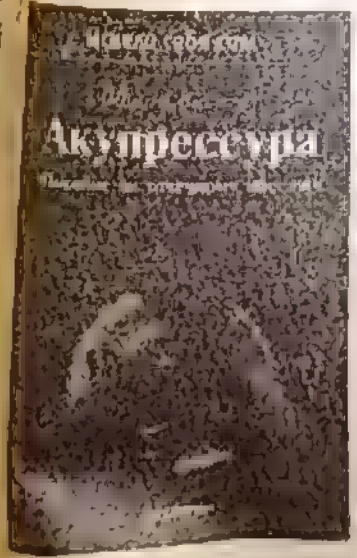
Объем — 160 стр., обл.

Ориентировочная стоимость — 10 тыс. руб. (включая почтовые расходы).

Ф. Вагнер

Акупрессура *(Пособие по точечному массажу)*

(перевод с немецкого)



Познакомьтесь с методикой традиционного китайского точечного массажа — надавливание на определенные точки тела снимет болевые ощущения, восстановит жизненные функции внутренних органов, приведет давление к норме, снимет никотиновую зависимость, ощущение усталости и принесет вам столь желанное облегчение. Книга написана простым, понятным языком, богато иллюстрирована. Прочитав ее, вы поймете, почему акупрессуру называют «здоровьем на кончиках пальцев».

Выход в свет — II квартал 1997 г.

Объем — 128 стр., обл.

Ориентировочная стоимость — 10 тыс. руб. (включая почтовые расходы).

А. Штангл

Маятник: от болезни к здоровью

(перевод с немецкого)

Прочитав эту книгу, вы сможете превратить простейший маятник в незаменимого и доброго помощника, способного творить настоящие чудеса. Маятник определит причину вашего недуга и подскажет, как от него избавиться, поможет избежать проблем со здоровьем в будущем. Работая с 30 проверенными таблицами, вы узнаете, какие витамины и минеральные вещества необходимы вашему организму, получите четкое представление о рациональном питании, разовьете свои энергетические центры — чакры, познакомитесь с [illegible] методами лечения ([illegible], с цветотерапией!) и... расставите мебель в квартире [illegible] зон!..

Успешно пре[illegible] от болезни к здоровью вам поможет маятник — «[illegible] Валентины Травинки!

Книга поступила в [illegible]. Объем — 288 стр., обл.

Ориентировочная [illegible] тыс. руб. (включая почтовые расходы).

Дж. Рукерт

Четвероногие целители

(перевод с английского)

Оказывается, лучшие лекари — наши с вами собаки и кошки! Это они, четвероногие целители, продлевают нам жизнь, снижают давление, успокаивают нервы, избавляют от страха и одиночества.

Прочитав эту книгу, вы узнаете, как при помощи домашних питомцев обрести уверенность в себе, справиться с конфликтными ситуациями на работе и дома, замедлить процесс старения, преодолеть стресс и тревогу и сохранить на долгие годы душевное и физическое здоровье!..

Выход в свет — II квартал 1997 г. Объем — 192 стр., обл.

Ориентировочная стоимость — 9 тыс. руб. (включая почтовые расходы).

...вой историей рэйки
...рства и с удовольс
...дициональными метод
...меопатией, психоан
Книга поступила
Объем — 160 стр
Ориентировочная
...товые расходы).

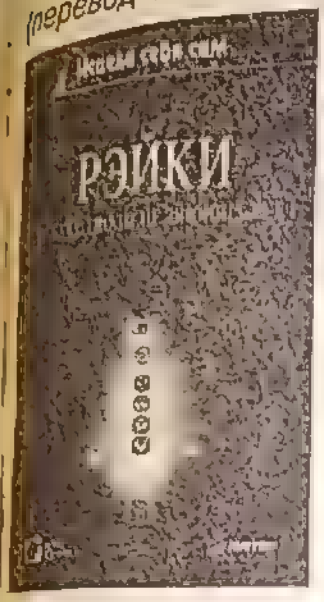
...Левшинов

...оль жизни

А. Шварц, Р. Швеппе

Рэйки — искусство исцеляющих рук

(перевод с немецкого)



Оказывается, воздействуя на энергетические центры человека — чакры, можно вылечить себя, своих друзей, любимых животных и даже растения на окне!.. Книга, которую вы держите в руках, действительно уникальна. Это первый в России путеводитель по рэйки, древнему искусству исцеления. Прочитав ее, вы научитесь постоянно ощущать в себе присутствие мощной космической энергии, позволяющей исцелять себя и других. Из нее вы узнаете, как открыть рэйки-канал, на какие точки [illegible] поток энергии и в каких [illegible] заниматься древним искусством. Вы познакомитесь с многовековой историей рэйки, откроете для себя различные уровни мастерства и с удовольствием отметите связь рэйки с другими нетрадиционными методами лечения — иглоукалыванием, рефлексотерапией, гомеопатией, психоанализом, аромато- и цветотерапией.

Книга поступила в продажу.

Объем — 160 стр., обл.

Ориентировочная стоимость — 10 тыс. руб. (включая почтовые расходы).

А. Левшинов

Соль жизни

В книге народного целителя и астролога Андрея Левшинова, широко известного по бестселлеру «Исправь судьбу свою!», собраны уникальные рецепты исцеления от алкоголизма, ожирения, болезней позвоночника, суставов и других недугов. Теплое, душевное общение автора поможет многим читателям найти свой путь в жизни и сделать ее более прекрасной!..

Книга поступила в продажу.

Объем — 160 стр., обл.

Ориентировочная стоимость 9 тыс. руб. (включая почтовые расходы).

Книги издательства «ПИТЕР» вы можете получить, заказав их наложенным платежом

Для этого заполните бланк заказа печатными буквами и отправьте его по адресу:

197198, С.-Петербург, а/я 619 — *для жителей России*
310093, Харьков, а/я 9130 — *для жителей Украины*
220012, Минск, а/я 104 — *для жителей Беларуси*

Цены на книги приведены ориентировочно, с учетом пересылки по почте (не включая АВИА-тариф). Оплата при получении на ближайшем почтовом отделении. По этому же адресу вы можете заказать расширенный каталог книг (бесплатно) с аннотациями. Для этого пришлите нам письмо с вложенным конвертом и заполненным почтовым адресом.

Фамилия И. О. _____
Тел. _____ *Факс* _____ *Фирма* _____ *E-mail* _____
Адрес: _____

цена	книга	код	кол-во
9000	Тропинка к здоров...	131	
9000	Как прекрасен э...	268	
9000	Пусть утенок ст...	359	
9000	Голубая целите...	168	
9000	Разыщи в себе радость	130	
9000	Исправь судьбу свою	132	
9000	Посели в своем сердце любовь	167	
9000	Как научиться от простуды лечиться	280	
10 000	Внутренняя сила	434	
9000	Соль жизни	361	
9000	Маятник: от болезни к здоровью	278	
10 000	Акупрессура (Пособие по точечному массажу)	681	
9000	Если у ребенка астма	353	
8000	Рэйки — искусство исцеляющих рук	323	
12 000	Китайская медицина для начинающих	684	
12 000	Зональная терапия	682	
9000	Четвероногие целители	385	
9000	Шиацу	356	
12 000	Гимнастика для грудных детей	142	
9000	Вторая молодость женщины	191	

Медицинская редакция издательства «Питер» приглашает к сотрудничеству редакторов и корректоров.
Тел.: (812) 248-4872

Дорогие читательницы наших книг!

Издательство «Питер» представляет Вам новый ежемесячный журнал

ЖЕНСКИЙ КЛУБ

Житейские истории — наш любимый жанр!

Мы создали этот журнал для россиянок, которые

80 цветных страниц, европейское качество и очень доступная цена.

- *гордятся преимуществами зрелой женственности*
- *ценят свою российскую инди-*
- *любят [illegible]ружелюбность и сердеч-[illegible] в общении*
- *[illegible]ются быть счастливыми, [illegible]и на какие трудности*
- *готовы искренне делиться сво-[illegible]слями, чувствами, рас-[illegible], рассказами о соб-ственной жизни...*

КАК ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ «Женский клуб»

Подписку на журнал можно оформить через редакцию:

на один месяц 1997 г. стоимость — 7 000 рублей
на один квартал 1997 г. [illegible] стоимость — 21 000 рублей

Переведите почтовым переводом общую стоимость подписки на расчетный счет издательства «ПИТЕР» не позднее первого числа месяца, предшествующего началу подписки: Санкт-Петербург, ЗАО «ПИТЕР», ИНН 7810103455, С-ПБ, Выборгское отд. № 1880/06 Сберегательного Банка России р/с 013890308 (указывается в случае проживания за пределами Санкт-Петербурга и обл.) к/с 600164453 р/с 111467837, МФО 044030653 ОКОНХ 87100, 71100, 71200 ОКПО 44366340

Аккуратно, печатными буквами напишите Ваш адрес. В графу «Для письменного сообщения» бланка почтового перевода впишите: журнал «Женский клуб», подписываюсь на ..... экз., месяц/месяцы ....., общая стоимость подписки ..... руб.

От имени редакции с уважением и любовью
Главный редактор журнала

Евгения Журавлева

ПИТЕР

ПИТЕР

Книги издательства «Питер» можно купить

***В РОЗНИЦУ** в магазинах городов России и СНГ*

***ОПТОМ** по минимальным ценам у наших дилеров:*

МОСКВА

Отдел сбыта издательства «Питер», м. «Серпуховская», 1-й Щиповский пер., 3, к. 207, тел. (095) 235 55 83, факс 234 38 15

С.-ПЕТЕРБУРГ

Отдел сбыта издательства «Питер», м. «Электросила», ул. Благодатная, 67, тел./факс (812) 327 93 37, 294 54 65

УКРАИНА

Харьков, фирма «Питер-Т», тел. (0572) 23 75 63, (044) 229 11 85, факс (0572) 14 96 09, e-mail: piter-t@lincom.kharkov.ua
Почтовый адрес: 310093, г. Харьков, а/я 9130

БЕЛАРУСЬ

Минск, отдел сбыта издательства «Питер», ул. Натуралистов, 4, 3-й подъезд, тел./факс (0172) 64 12 33

СЕВЕРНЫЙ КАВКАЗ

Ессентуки, фирма «Россы», ул. Долина Роз, 23-27, тел. (86534) 5 77 51, факс 7 67 10. Почтовый адрес: 357600, г. Ессентуки, а/я 80

УРАЛ

Екатеринбург, магазин № 14, ул. Челюскинцев, 23, тел. (3432) 53 24 90
Екатеринбург, фирма «Валео Плюс», тел. (3432) 12 07 75

БАШКОРТОСТАН

Уфа, фирма «Азия», ул. Авроры, 29, тел. (3472) 50 39 00, факс 28 31 16

ТАТАРСТАН

Казань, фирма «Таис», ул. Гвардейская, 9а, тел. (8432) 76 34 55, факс 38 24 32

СИБИРЬ

Новосибирск, фирма «Топ-книга», тел. (3832) 35 42 49, факс 39 63 60
Новосибирск, фирма «Эмбер», тел. (3832) 23 82 27 (компьют. литература)

ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

Хабаровск, магазин «Книжный мир», ул. Карла Маркса, 37 тел. (4212) 33 85 51, факс 33 82 50

***Книги ПО ПОЧТЕ** наложенным платежом:*

197198, С.-Петербург, а/я 619 — для жителей России
310093, Харьков, а/я 9130 — для жителей Украины
220012, Минск, а/я 104 — для жителей Беларуси
e-mail: postbook@piter-press.ru
http://www.piter-press.ru

Я да
создается
меня. Знач
сеты прои
но я реши
записан н
Мы
были по
голосу
природно
кассетки,
изъять эт
Роди
моих сло
буду очен

Дорогие мои читатели!

Я давно заметила, что на моих беседах зал будто замирает, и создается впечатление, что всего один человек сидит-слушает меня. Значит, мои дорогие, нужен вам мой голос. Первые кассеты прошли испытания в лаборатории при помощи приборов, но я решила сама удостовериться, каково воздействие голоса, что записан на кассете.

Мы сделали на пробу несколько сотен кассет, и отзывы были положительными. К моему якобы завораживающему голосу добавил один прекрасный человек еще энергию природного камня, отчего и боль можно снять при помощи кассетки, а если подержать ее на больном месте подольше, то и изъять эту боль, соединить биоцепочку, стало быть.

Родные мои, послушайте, а что если и вам полегчает от моих словечек, произнесенных вслух, да еще и под музыку?! Я буду очень рада.

Валентина Травинка

От редакции

Магнитофонные кассеты с записью голоса Валентины Михайловны Травинки спрашивайте в книжных магазинах или заказывайте наложенным платежом по адресу: 197198, С.-Петербург, а/я 619.

Исцели себя сам

Валентина ТРАВИНКА

ТРОПИНКА К ЗДОРОВЬЮ

Валентина Травинка уже известна многим как автор книги «Разыщи в себе радость». Получив целый ворох писем с откликами, вопросами и просьбами о помощи, Валентина Михайловна решила продолжить разговор с читателем. «Я увидела, как много людей нуждаются в теплом слове и дружеском совете», — говорит она и шутит: «Захотелось написать еще одну книгу, да такую, чтобы человек, взяв ее в руки и прочитав первые строки, забыл выйти на своей остановке...».

Похоже писательнице удалось достичь этого — первый тираж этой книги разошелся за две недели. «Бабушка» Травинка умеет быть для каждого читателя добрым, ласковым, умным собеседником, словно давно знакомая подруга. Пытаясь помочь людям избавиться от тяжких хворób и недугов, она щедро делится примерами из своей жизни, рассказывает о секретах народной медицины, о тех возможностях самисцеления, которые есть в каждом из нас. Нужно только заглянуть в себя и разыскать свою тропинку к здоровью...

ПИТЕР

PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190